

---

# **Saliininkodin pihasuunnittelu**

Tehostettu palveluasumisen yksikkö



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Maisemasuunnittelu

Lepaa, kevät 2014

Veera Mäkitalo

A solid grey vertical rectangular bar located at the bottom center of the page.

Lepaa  
Maisemasuunnittelu  
Viherrakentaminen

---

<b>Tekijä</b>	Veera Mäkitalo	<b>Vuosi</b> 2014
<b>Työn nimi</b>	Saliininkodin pihasuunnittelu	

---

## TIIVISTELMÄ

Tämän työn tilaajana toimii Mäkitalo Oy Suunnittelutoimisto. Tilaajalla oli työtehtävänä tehostetun palveluasumisen yksikön, Saliininkodin, laajennusosan suunnittelu. Rakentamisen yhteydessä osa pihasta joudutaan rakentamaan uudelleen, jolloin suunnittelu-urakkaan kuului myös ulkoalueen suunnittelu. Tämä ulkoalue erotettiin opinnäytetyön aiheeksi.

Suunnittelutyötä varten toteutettiin kyselyt kahdelle kohderyhmälle, Saliininkodin asukkaille sekä hoitohenkilökunnalle. Kyselyt suoritettiin ennen varsinaisen suunnittelun alkua, joulukuussa 2012. Kyselyllä pyrittiin selvittämään käyttäjien toiveita ja mieltymyksiä pihaa kohtaan. Näin pystytään luomaan käyttäjien toiveita täyttävä piha, joka palvelee heitä parhaalla mahdollisella tavalla. Kyselyn vastauksissa ei ilmennyt erikoisia tuloksia. Ainut pettymys oli toisen ryhmän pieni vastausprosentti.

Suunnitelma valmistui vuoden 2013 huhtikuuhun mennessä, jolloin myös urakkalaskenta toteutettiin. Tämän jälkeen alkoi raporttiosuuden kirjoittaminen. Raportin teoriaosaan on tutkittu kirjallisuutta vanhusten liikunnan ja ulkoilun osalta. Alussa on pohdittu mitä vanhuus on ja miten se vaikuttaa ihmiseen. Kirjallisuudesta on yritetty löytää syitä, miksi liikkuminen on vanhuksillekin perusteltua. Syitä löytyi monia ja pihasta on pyritty tekemään ulkoiluun kannustava.

Laajennuksen rakentaminen alkoi elokuussa 2013 ja pihan pitäisi valmistua kesäkuussa 2014. Tällöin nähdään, onko suunnittelutyö onnistunut, eli käytetäänkö pihaa. Tässä työssä ei erikseen käsitellä esteettömyyttä käytön tai suunnittelun näkökulmasta. Tällaisessa kohteessa sen pitäisi olla jo itsestään selvää.

**Avainsanat** Tehostetun palveluasumisen yksikkö, pihasuunnittelu, vanhusten liikunta, vanhusten ulkoilu

**Sivut** 27 s. + liitteet 16 s.

Lepaa  
Landscape design  
Landscaping

---

<b>Author</b>	Veera Mäkitalo	<b>Year</b> 2014
<b>Subject of Bachelor's thesis</b>	Landscaping of Saliininkoti	

---

ABSTRACT

The orderer of this thesis is Mäkitalo Oy Suunnittelutoimisto. The orderer is planning a new extension for a retirement home. A part of the yard has to be rebuild when the extension is ready. That is the reason why landscaping is included in the planning contract. The theme of this thesis is to design new yard for the retirement home.

To help the designing work, an enquiry was made for the retirement home. There were two groups to answer that enquiry, occupants and nursing staff. The enquiry was conducted in December 2012 before planning was started. The goal was to try to find out what the users wanted to do in the yard. By using this knowledge the yard can be designed to serve the users needs. There were no odd results in the enquiry. Only disappointment was the low response rate of the staff.

The design was completed on April 2013. After that the writing of the thesis started. The beginning of the thesis deals with starting point of the designing, basic information about the retirement home Saliininkoti and results of the enquiry. Argues for why seniors should exercise and do outdoor activities were searched in literature. Many reasons for exercise were found. In the end of the thesis is told why certain plants and activities were chosen.

The construction of the extension was started in August 2013 and it should be ready in June 2014. After that the seniors and nursing staff can start to use the yard.

**Keywords** Retirement home, landscaping, senior exercise, senior outdoor activities

**Pages** 27 p. + 16 p.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	SALIININKOTI, LÄHTÖTILANNE JA KYSELYT.....	2
2.1	Saliininkoti .....	2
2.2	Lähtötilanne.....	3
2.3	Kysely.....	6
2.4	Kyselyn tulokset.....	7
2.4.1	Asukkaiden kysely.....	8
2.4.2	Hoitohenkilökunnan kysely.....	10
3	VANHUSTEN LIIKUNTA JA ULKOILU .....	12
3.1	Mitä vanhuus on? .....	12
3.1.1	Fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen vanhuus .....	13
3.2	Liikunta .....	13
3.3	Ulkoilu.....	15
3.4	Liikunnan ja ulkoilun vaikutus terveyteen .....	16
4	SALIININKODIN PIHASUUNNITELMA.....	18
4.1	Kasvivalinnat.....	18
4.2	Toiminnot.....	21
5	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA .....	24
	LÄHTEET .....	26
Liite 1	Kyselyn saate	
Liite 2	Kysely Saliininkodin asukkaille	
Liite 3	Kysely Saliininkodin hoitohenkilökunnalle	
Liite 4	Kasvillisuusluettelo	
Liite 5	Vanhusten kulku, aita, huoltoajo, ja pääsisäänkäynti	
Liite 6	Vihertyöselitys	
Liite 7	Saliininkodin pihasuunnitelma	

## 1 JOHDANTO

Vanhuus ja vanhuuteen liitetty ikä ovat muuttuneet paljon aikojen saatossa. Samalla vanhusten elämä on laitostunut yhä enemmän yhteiskunnassa. Vanhukset saattavat menettävät vanhainkodissa itsemääräämisoikeutensa ja kyvyn vaikuttaa omaan ympäristöönsä ja sen viihtyvyyteen. Ihminen passivoituu tällaisessa ympäristössä hyvin nopeasti ja menettää mielenkiinnon asioita kohtaan. Hän menettää osan toimintakyvystään, joka ehkä säilyisi vielä pitkään tilanteessa, jossa saisi itse vaikuttaa ja tehdä asioita. Tällaisessa tilanteessa asukkaalle tulisi pyrkiä antamaan mahdollisuus päättää omasta ulkoilustaan tai edes sen sisällöstä, vaikka muu toiminta olisi ohjattua. Näin säilyisi yksi elämän osa-alue itsenäisenä ja ulkoilusta tulisi yksi tapa estää täydellistä passivoitumista.

Vanhainkotien ja palvelukotien pihasuunnitteluun tulisi kiinnittää erityistä huomiota vanhusten pihan käytön kannalta. Asukkaiden tulisi saada kokea, että piha on myös heidän. Onhan laitos ja asumishuone heidän kotinsa asumishetkellä. Vanhuksille tulisi tarjota mahdollisuus osallistua normaaleihin piha- ja ulkotöihin kykyjensä ja halunsa mukaan. Mikä houkuttaisi enemmän ulkoilemaan ja virkistymään kuin oma piha, jossa on myös vaikutusmahdollisuus asioihin ilman, että tarvitsisi katsella, kuinka ylläpidon työntekijät tekevät vain välttämättömimmät pihatyöt? Pihatöistä voitaisiin saada yhteinen ajanviettotapa ja näin luoda myös yhteishenkeä asukkaiden välille. Ryhmään kuulumisen on tärkeää myös vanhuksille. Pihatöillä saadaan myös vanhuksille lisää hyötyliikuntaa. Liikunta ja ulkoilma vaikuttavat myös mieleen virkistävästi.

Vanhainkotien ja vastaavien vanhusten asumismuotojen ulkoalueiden suunnittelua voisi verrata päiväkodin tai koulun pihan suunnitteluun. Ainoana erona, että vanhainkodeissa ja muissa laitoksissa ihmiset saattavat elää ja asua pitkiäkin aikoja, koko heidän loppuelämänsä. Tämän takia pihan viihtyvyyteen ja käytettävyyteen asukkaiden näkökulmasta olisi erittäin tärkeää tutustua.

Usein puhutaan lasten osallistamisesta suunnittelussa ja toteutuksessa. Mielestäni olisi hyvä aika alkaa ajatella myös vanhusten tapauksessa samoja asioita. Jos lapset pystyvät kertomaan, mikä saisi heidät kiinnostumaan ja ulkoilemaan enemmän, niin pystyvät siihen varmasti myös vanhukset. Sama pätee myös työssäkäyviin ja opiskelijoihin. Kohderyhmää tulisi kuunnella ja ottaa huomioon yhä enemmän tutustumalla sen tarpeisiin ja vaateisiin. Kun oma mielipide ja palaute vaikuttavat suunnitteluun, tällöin saattaa kiinnostus yhteisiin asioihin ja tiloihin lisääntyä. Tästä syystä kaikkia julkisten tilojen käyttäjiä tulisi osallistaa suunnittelussa enemmän. Näin saataisiin alueille todennäköisesti enemmän asioita ja toimintoja joita käyttäjät kaipaavat. Tässä opinnäytetyössä on pyritty huomioimaan vanhusten toiveita ja tarpeita pihankäytössä ja haluttiin ottaa ne huomioon suunnittelussa.

## 2 SALIININKOTI, LÄHTÖTILANNE JA KYSELYT

Tässä luvussa esitellään paremmin kohteena oleva Saliininkoti, luodaan yleiskatsaus lähtötilanteeseen sekä käydään läpi kyselyn tuloksia. Lähtötilanteesta on suurpiirteinen kartta henkilökunnan kyselyn liitteenä, vaikka kasvillisuus ei ole tarkasti paikallaan. Molemmat kyselyt löytyvät liitteistä, liite 2 ja liite 3.

### 2.1 Saliininkoti

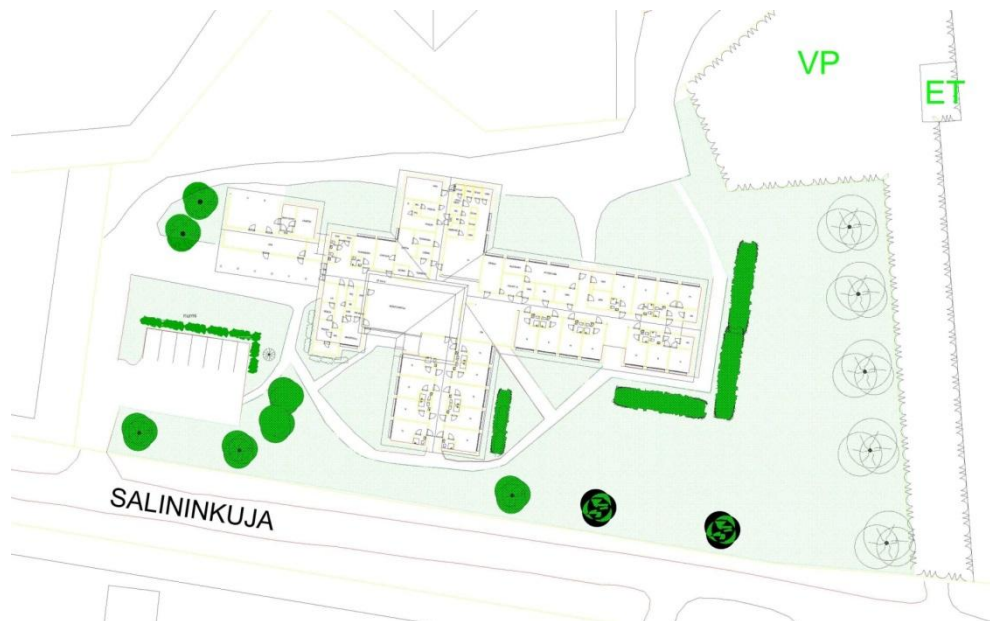
Saliininkoti (kuva 1) on Etelä-Pohjanmaalla, Karijoella, sijaitseva tehostetun palveluasumisen yksikkö. Samassa rakennuksessa toimii tällä hetkellä myös Karijoen vanhainkoti. Saliininkodissa on paikka 12 vanhukselle ja vanhainkodin puolella on 16 asukaspaikkaa. Vanhainkoti tarjoaa laitoshoidtoa ja huolenpitoa ympäri vuorokauden. Tehostetussa palveluasumisessa asutaan Karijoen tapauksessa ryhmäkodissa, jossa on hoitohenkilökuntaa paikalla myös öiseen aikaan. Palveluasumisessa asukkaat asuvat omissa huoneissaan, mutta saavat tarvitsemansa määrän itsenäisyyttä ja omatoimisuutta. Näin pystytään tukemaan asukkaiden toimintakyvyn säilyvyyttä ja luomaan kodinomainen tunnelma. (Tehostettu palveluasuminen n.d) Saliininkodin ja vanhainkodin hoitohenkilökunta koostuu yhteensä 12 lähi- tai perushoitajasta, osastonhoitajasta, sairaanhoitajasta ja hoitoapulaisesta. Yhteisten hoitajien lisäksi Saliininkodilla ja vanhainkodilla on yhteisiä tiloja, kuten esimerkiksi ruokailu- ja saunatilat sekä ulkoilualueet. (Saliininkoti n.d)



Kuva 1. Saliininkoti Saliininkujalta päin

Tässä työssä käsiteltävä laajennus tulee Saliininkodin puolelle ja laajennus lisää asukashuoneistoja yhdeksällä. Laajennuksen valmistuessa lakkauteetaan Karijoen vanhainkoti ja sen käytössä olleet asunnot vapautuva myös vanhusten vuokrakäyttöön. Tämän jälkeen Saliininkodissa on käytettävissä 33 asukaspaikkaa ja 30 huonetta. (Riihiluoma 2013)

Nykyisen Saliininkodin ja Karijoen vanhainkodin pinta-ala on  $1442\text{m}^2$  (kuva 2) ja laajennus lisää sitä  $579$  neliöllä. Uuden Saliininkodin koko tulee siis olemaan kokonaisuudessaan  $2026\text{m}^2$ . Yhteensä ulkoalueiden pinta-ala on laajennuksen jälkeen  $6579\text{m}^2$ . Urakan ja tämän opinnäytetyön sisältämä piha-alueen koko on  $3237\text{m}^2$ . Suunnittelussa keskeisin kohta on laajennuksen myötä muodostuva sisäpiha, johon ulkoilun tulisi rakentamisen jälkeen keskittyä. Nykyinen rakennus on rakennettu vuonna 1985. Laajennuksen rakentaminen ja urakointi alkoivat vuoden 2013 elokuussa. Laajennuksen pitäisi valmistua vuoden 2014 huhtikuussa ja pihan kesäkuussa.



Kuva 2. Saliininkodin lähtötilanne. Kaikkia kasveja ei ole merkattu tarkasti kuvaan

### 2.2 Lähtötilanne

Pihan uudelleensuunnittelun tarve lähti kokonaan siitä, että Saliininkodissa on laajennuksen tarve. Nykyisen rakennuksen itäpäätyyn tullaan rakentamaan lisäsiipi, joka sopii saumattomasti jo olevaan rakennukseen. Laajennuksen yhteydessä tulee lisää tilaa henkilökunnalle, lisää asukashuoneita sekä kellaritilaa. Rakennuksen laajennuksen myötä osa oleskelupihasta joudutaan rakentamaan kokonaan uudelleen. Tontilla on ennen rakentamista loiva rinne, jota joudutaan korottamaan laajennuksen edellyttämään tasoon.

Pääsin suunnitteluprojektiin varsin aikaisessa vaiheessa mukaan, syksyllä 2012. Kaikkia pihan suunnitteluun vaikuttavia asioita ei ollut vielä lyöty lukkoon ja laajennuksen suunnitelmat olivat myös kesken. Näin ollen

minkäänlaisia maansiirto- tai rakennustöitä ei ollut aloitettu. Tärkeäksi seikaksi muodostuikin yhteydenpito ja muuttuneista asioista tiedottaminen pääsuunnittelijan kanssa. Tässä oli välillä puutteita, ja kohdetta joutui paljon muokkaamaan, kun muuttuneita asioita kävi ilmi.

Ennen suunnittelun alkua tutustuttiin kohteeseen ja laajennuksen suunnitelmiin pääsuunnittelijan kanssa. Näin saatiin hyvä kuva nykytilanteesta ja siitä, millaiseksi alue on muuttumassa. Tämä auttoi paljon suunnitteluvaiheessa, jolloin pystyi helpommin hahmottamaan välimatkoja ja maaston muotoja. Tuleviin maastonmuotoihin tutustuttiin kartan lisäksi myös maastossa tehdyillä mittauksilla. Olin mukana mittaamassa rakennuksen hahmotelmaa, jolloin tulevan laajennuksen nurkkapisteet merkattiin suurin piirtein paikoilleen tien läheisyydessä ja tarkastettiin korkoja. Tällöin pystyi konkreettisesti havaitsemaan maantäyttötarpeet, mille korolle lopullinen rakennus tulee. Samoin sen, miltä laajennus ja luiska tulee mahdollisesti näyttämään tienkäyttäjille. Myös luiskien tarvetta ja jyrkkyyttä pystyttiin silmämääräisesti arvioimaan.

Yhtenä haasteena suunnittelussa tulee olemaankin korkoeron ratkaiseminen. Ennen pitkällä välillä hävitetty korkoero Saliininkujalle ei ole aiheuttanut ongelmia. Laajennuksen myötä kuitenkin joudutaan sama korkoero käsittelemään lyhyellä matkalla. Suurin ongelma korkoeron käsittelyssä on juuri etelän puolella, jossa Saliininkuja määrittelee kiinteän koron. Tähän kohtaan joudutaan tekemään kohteen jyrkin luiska, jotta oleskelualueesta saadaan tasainen ja esteetön. Luiskiin tulisi saada hoitamisesta lähes vapaa alue, jolloin kasvivalinnat täytyy tehdä sen mukaan. Suurimmat kasvimaat pyritäänkin kohdistamaan luiskiin, jottei oleskelupihalta viedä turhaa tilaa suurilla massaistutuksilla. Näin pihalle jää enemmän tasaista tilaa oleskeluun sekä erilaisten toimintojen ja kalusteiden sijoitteluun. Piha tulee soveltumaan myös liikuntarajoitteisille sekä dementoituneille, koska sisäpiha aidataan karkailun varalta.





Kuva 3. Vanhaa kasvillisuutta ja asfalttipolkuja

Nykyisellään pihalla on asfaltilla päällystettyjä kapeita polkuja (kuva 3) sekä jonkin verran kasvillisuutta. Nykyinen kasvillisuus on suurimmaksi osaksi huonokuntoista ja suurin osa sijaitsee poistettavalla alueella. Nykyinen pensasistutusryhmä, joka on ollut pihan kohokohta, jää laajennuksen alle ja on näin poistettavien joukossa. Pensasryhmän lisäksi suurin osa kasvillisuudesta on huonosti hoidettua ja ränsistynyttä. Varsinaista yhtenäistä oleskelualueutta ei tällä alueella ole. Maantäyttöjen ja rakentamisen myötä massaistutukset ja puut joudutaan kaikki kunnosta huolimatta poistamaan. Poistettavien kasvien selkeys helpottaa urakointia, sillä mitään kasvinosia ei tarvitse sisäpihalla varoa tai suojata. Ainoa suojauskohde saattaa olla urakkarajalla sijaitsevat suuret koivut ja kuuset (kuva 4). Tontille on kuitenkin tarkoitus tehdä tältä sivulta uusi liittymä helpottamaan huoltoajoja. Näin ollen osa näistä puista joudutaan poistamaan. Puiden



säästämisellä saataisiin kuitenkin jotain suurikokoista urakka-alueelle, kun kaikki muu on vielä pientä ja pääsemässä vasta kasvuun. Poistettavia puita lukuun ottamatta muut puut pyritään pitämään hyvässä kunnossa.



Kuva 4. Oikealla olevat suuret puut.

### 2.3 Kysely

Sisäpihan suunnittelua varten suoritettiin kaksi samankaltaista kyselyä joulukuussa 2012. Kyselyt tehtiin koskemaan Saliininkodin asukkaita ja henkilökuntaa. Kyselyn kohderyhmät valittiin pihan käytön perusteella. Myös henkilökunta tulee käyttämään pihaa ja heillä on todennäköisesti tietoa siitä, mitä pihalle kaivataan asukkaiden näkökulmasta ja mitä siellä haluttaisiin tehdä yhteisen ajanvieron tiimoilta. Molemmille kohderyhmille tehtiin oma kysely, jossa haettiin vastauksia samoihin kysymyksiin kummankin kohderyhmän omasta näkökulmasta. Molemmat kyselyt löytyvät kokonaisuudessaan liitteistä, asukaskysely on liite 2 ja henkilökunnan kysely liite 3.

Kyselylomake valittiin, koska tällä tavoin pystyttiin tavoittamaan helposti kaikki Saliininkodin asukkaat ja hoitohenkilökunta. Haastattelulla olisi tavoitettu vain osa vastaajista ja aikaa olisi kulunut huomattavasti enemmän. Tässä tutkimuksessa ei myöskään tarvittu niin syvällistä tietoa, joka olisi saatu esille paremmin haastattelulla. Haastattelua olisi voinut ajatella hoitohenkilökunnan puolelle, jolloin olisi luultavasti valittu haastateltavaksi Saliininkodin johtaja ja mahdollisesti joku hoitohenkilökunnasta.

Kyselyllä haluttiin selvittää, mitä pihan käyttäjät haluavat ja odottavat pihalta. Näiden vastausten pohjalta pyrittiin vaikuttamaan suunnitelmaan

tuottamalla sellaisia toimintoja, joille olisi myös käyttöä. Haluttiin myös tietää asukkaiden halukkuutta ulkoiluun ja siihen kannustamisesta sekä kartoittaa toivottujen ulkoilukertojen määrää. Pihaan pyritään luomaan paljon mahdollisia toimintoja, jotka ajoittuvat eri vuodenaikoihin. Näin ei suljettaisi talviulkoiluakaan pois ja saataisiin sisälläololle miellyttäviä vaihtoehtoja jokaisena vuodenaikana.

Henkilökunnan kyselyssä pyrittiin kartoittamaan hoitohenkilökunnan kokemuksia siitä, mitä asukkaat pihalta haluavat ja kokevatko he ulkoilun tällä hetkellä miellyttäväksi. Pyrittiin vertaamaan koetun kannustamisen määrää asukkaiden kokemukseen. Haluttiin kartoittaa myös sitä, millaisia toiveita hoitohenkilöstöllä on omasta vanhuudestaan. Näin pystyttiin näkemään onko muiden kohtelulla ja omilla toiveilla ristiriitaa. Tällä osalla kyselyä saadaan myös selville muuttuuko vanhuudessa olevien asioiden odotus nuoremmilla ihmisillä ja onko pihalla käyttöä tulevaisuudessa sellaisenaan.

Kyselyyn ohjattiin vastaamaan itsenäisesti, mutta asukkaille sallittiin myös apua vastaamiseen. Näin mahdollistetaan, ettei vastaus jää uupumaan kykenemättömyyden takia. Tämä tosin saattaa vääristää tuloksia, jos vastaajan ja auttajan välille jää epäselvyyksiä tai vastausta tulkitaan väärin. Virhettä tapahtuu myös silloin, kun kysymys tulkitaan eri tavalla kuin kyselyn laatija on sen ajatellut.

Kyselyssä suurin osa kysymyksistä oli monivalinta-kysymyksiä. Lopussa oli kohta, joka oli täysin avoin. Tähän kohtaan pystyi kertomaan kaikki toiveensa pihaa kohtaan, joita ei kyselyssä ehkä ollut huomioitu. Henkilökunnan kyselyssä oli myös karttaliite, johon ympyröitiin nykyinen ulkoilualue.

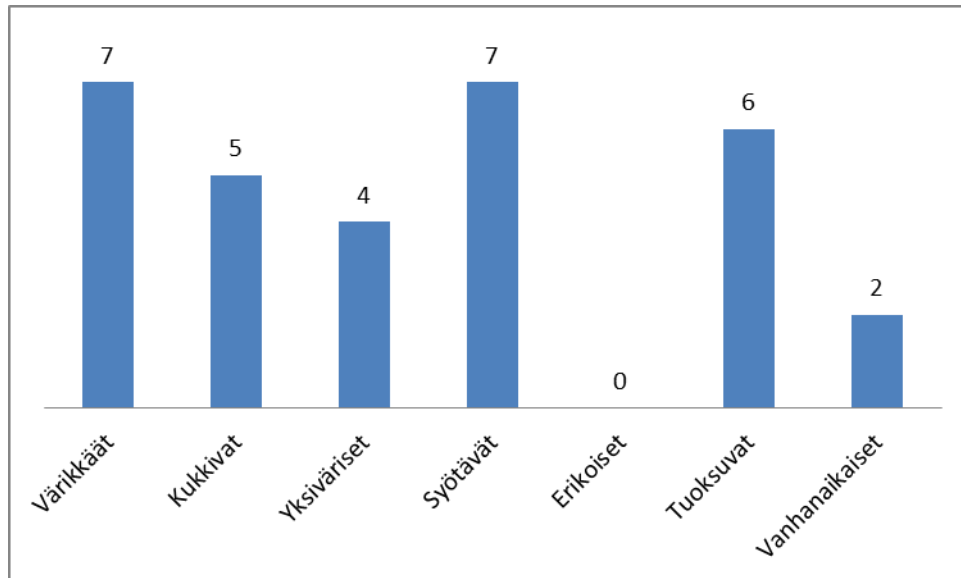
### 2.4 Kyselyn tulokset

Kysely toteutettiin vuoden 2012 joulukuussa. Kyselyn tulokset käsiteltiin nimettöminä kohderyhmittäin. Asukkaiden vastausprosenttiin, 100 %, oli tiin erittäin tyytyväisiä, sillä kysely tehtiin kaikille Saliininkodissa joulukuussa 2012 asuvalle 12 asukkaalle. Hoitohenkilökunnasta taas vastasi ainoastaan kaksi henkilöä eli 13 %. Saliininkodissa ja Karijoen vanhainkodissa työskentelee 15 henkilöä. Tämä oli suuri pettymys, eikä näin ollen tuota kunnon otosta ryhmän mielipiteistä. Voidaan myös epäillä, saatiinko kaikki haluttu tieto varmasti selville. Ehkä jollain henkilökuntaan kuuluvalla olisi vielä ollut kehitysideaa pihalle tai tieto, mitä asukkaat haluaisivat pihalta.

Kyselyn purussa asukkaiden vastauksista tehtiin erilaisia diagrammeja, jotta vastauksia olisi helppo tarvittaessa vertailla. Diagrammeista pystyi myös suunnittelun aikana tarkistamaan asioita nopeasti, ilman että tarvitsi käydä kaikkia vastauslomakkeita läpi. Kyselylomakkeita oli kuitenkin sen verran vähän, että avoimista kohdista ei tehty mitään erillistä, tarkkaa koontia. Vastauksien tarkkoja sanamuotoja pystyi helposti 14 paperista tarkastamaan.

## 2.4.1 Asukkaiden kysely

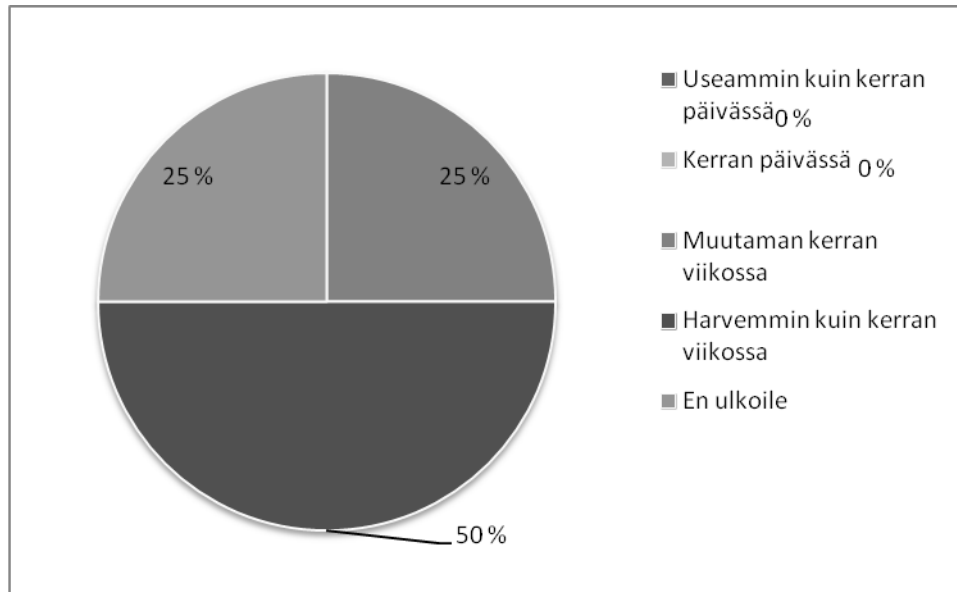
Kyselyn tulokset eivät olleet yllättäviä. Kukaan kyselyyn vastanneista asukkaista ei pitänyt erikoisista kasveista, vaan tuoksuvista, värikkäistä ja syötävistä (kuvio 1). Pihassa haluttiin oleskella ja viettää aikaa rauhallisissa merkeissä. Muutamassa vastauksessa tuli ilmi, että keinu pihalla olisi toivottu, vaikka pääsisäänkäynnin vierestä sellainen löytyykin. Suurimmalla osalla ei kuitenkaan ollut enää mitään toiveita ja totesivat, etteivät he enää välitä.



Kuvio 1. Vastaukset kysymykseen: millaisista kasveista pidät

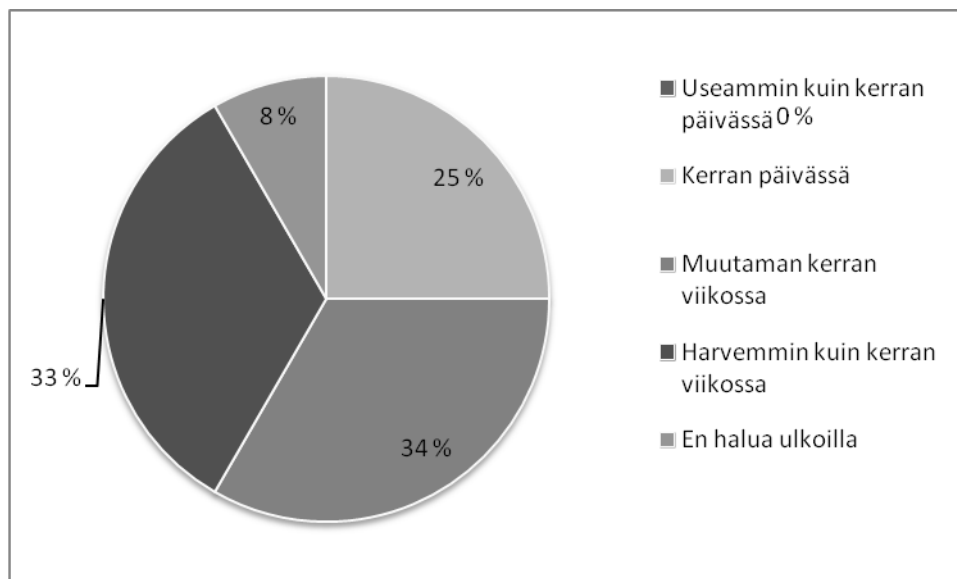
Kyselyssä selvitettiin myös, mitkä asiat koetaan esteeksi ulospääsulle, vaikka suurimpaan osaan ei todennäköisesti pystytäkään suunnittelulla vaikuttamaan. Toivon mukaan hoitohenkilökunta pystyisi arjessa puuttamaan näihin ongelmiin. Tässä kohdassa oli myös kyselyn ensimmäinen avoin kohta, jossa sai kertoa muita esteeksi kokemiaan asioita. Muutamat olivatkin vastanneet tähän jonkun fyysisen heikentymän, esimerkiksi huonot jalat. Yhdellä asukkaalla oli myös pyörätuoli käytössä ja hän toivoi pihasta helppokulkuista myös sille. Pihasta onkin tarkoitus saada esteetön, niin että erilaiset liikkumisen apuvälineet eivät ulkoilua estä. Fyysisiinkin oireisiin pystyttäisiin vaikuttamaan aktiivisella harjoittelulla ja liikunnalla, jollaisia mahdollisuuksia pihaympäristön on tarkoitus tarjota. Näin olisi vähemmän esteitä ja syitä, jotka vaikuttavat ulkoilun vähäisyyteen.

Liikunnalle löytyy myös usein ulkoympäristön esteitä, vaikka kyselyssä sitä ei ollut huomioitu eivätkä vastaajat tuoneet niitä vastauksissa esiin. Tällaisia esteitä saattavat olla esimerkiksi lumen ja valon määrä, maaston muodot sekä rakennetun ympäristön vaikeus (Hirvensalo, M., Rasinaho, M., Rantanen, T. & Heikkinen E. 2013 478 taulukko 47.1). Näitä esteitä pyritään myös suunnittelulla minimoimaan.



Kuvio 2. Vastaukset kysymykseen: kuinka usein ulkoilet

Kyselyllä haluttiin selvittää nykyistä ulkoilun määrää ja ulkoilun halukkuutta, jolloin pystyttiin vertaamaan toteutuuko toivottu määrä ulkoilukertoja (kuviot 2 ja 3). Osalla vastauksissa oli, etteivät haluaisi ulkoilla lainkaan tai haluaisivat ulkoilla hyvin vähän. Tähän saattaa olla osaksi syynä se, että kysely tehtiin joulukuussa, jolloin on jo hyvin kylmä ja todennäköisesti lunta ja liukasta. Osa vastaajista saattoi ajatella, että haluavatko he ulkoilla talvella. Kesällä tehdyssä kyselyssä saattaisi olla vastaukset toisin. Suurin osa haluaisi kuitenkin ulkoilla enemmän, vaikka osa asukkaista ei haluaisi ulkoilla ollenkaan. Pihan kunnostuksessa pyritään siihen, että yhä useampi asukas haluaisi kuitenkin ulkoilla ja liikkua yhä enemmän.



Kuvio 3. Vastaukset kysymykseen: kuinka usein haluaisit ulkoilla

Asukkailta tiedusteltiin myös heidän lempivuodenaikojaan, joita oli kaksi: kesä ja kevät. Tämäkään ei ollut mitenkään yllättävää, sillä suomalaiset yleensä pitävät näistä vuodenaajoista. Vastausten perusteella pyritään ajoittamaan paljon toimintoja näille vuodenaajoille. Talvella ulkoilu todennäköisesti muutenkin jää vähemmälle, koska kylmä ja liukkaus eivät houkuttele ulkoilemaan. Tavoitteena kuitenkin olisi luoda piha, joka on mielenkiintoinen ja mahdollistaa ulkoilun ympäri vuoden.

Tarkentavasti pyrittiin myös selvittämään, mitä asukkaat haluaisivat pihalla tehdä. Vastausvaihtoehtoja annettiin kysymykseen 'Mitä haluaisit tehdä pihalla?'. Monet asukkaat halusivat vain oleilla ja viettää aikaa. Myös marjojen poiminta sai kannatusta vaihtoehtoista. Muutenkin monet pienet aktiviteetit saivat kannatusta kyselyssä. Viimeisellä avoimella kohdalla pyrittiin vielä tätä kysymystä täydentämään, jos jotain tekemisvaihtoehtoa ei olisi osattu ottaa huomioon, tai asukas olisi halunnut tehdä jotain erikoisempaa. Kohtaan ei kuitenkaan tullut oikeastaan mitään vaihtoehtoa, joka olisi voitu hyväksyä tämän vastauksen alle.

### 2.4.2 Hoitohenkilökunnan kysely

Henkilökunnan vastaukset olivat osaksi samankaltaiset kuin asukkaiden kyselyssä. Pihalla tehtäviin toimintoihin oli samantyyllisiä vastauksia kuin asukkaillakin, pieni puuhastelu ja oleilu olisivat oikein mukavia. Turvallinen ja helppokulkuinen ympäristö on tietenkin vaatimus, joka tuli myös hoitajien puolelta. Myös samanlaiset kasvit koettiin hyväksi pihalle. Ennen kaikkea pihan tulisi olla yhdistävä tekijä asukkaiden välillä.

Tässä kyselyssä saatiin selville kenen kanssa asukkaat nykyistä piha-aluetta käyttävät. Kumpikaan vastaajista ei ollut valinnut "Piha-aluetta ei käytetä"- vaihtoehtoa. Voidaan siis olettaa, että nykyistä pihaakin käytetään ainakin jonkin verran. Molemmissa vastauksissa pihaa käytetään yksin, yhdessä omaisen tai hoitajan kanssa sekä toisen vastauslomakkeen mukaan myös yhdessä toisten asukkaiden kanssa. Voidaan tehdä oletus, että myös uutta pihaa käytetään samalla tavalla. Näin tarvitaan paikkoja yksinoloon kuin myös tilaa mahdolliselle ulkoilukaverille tai avustajalle.

Toisessa vastauslomakkeessa oli vastattu kysymykseen asukkaiden ulospääsemisen helppoudesta myöntävästi ja toisessa kieltävästi. Ulospääsyn esteenä pidettiin sitä, että ovet täytyi pitää lukossa. Jotkut asukkaat saattoivat esimerkiksi karata. Tämä asia toivottavasti lieventyy uudessa pihassa aidan ansiosta. Muita asioita ei koettu esteiksi, toisinkuin osa asukkaista koki. Tämä toki johtuu heidän omista tuntemuksistaan, koska syyt olivat fyysisiä. Tämä vastausero kuitenkin kuvastaa henkilökunnan näkemyksellisiä eroja siitä, mikä mielletään esteeksi ja mikä ei. Vaikka kulku pihalla olisi helppoa, sinne pääseminen itsenäisesti voidaan estää.

Henkilökunnan kyselyssä oli kysymys siitä, mitä piha-aluetta tällä hetkellä käytetään ulkoiluun. Vastaukseksi oli annettu alue pääsisäänkäynnin luota, joka on rakennettu hiljattain. Kysymykseen oli kuitenkin myös osoitettu tulevan oleskelualueen kohta, joka tarkoittaa siis tässä työssä suunniteltua aluetta. Lisäkommenttina oli vielä annettu tarkennus, "laajennuksen jäl-

keen”. Isoa ja yhtenäistä kunnon oleskelualueetta siis kaivataan ja odotetaan kovasti palvelukodissa, joka oli tullut ilmi jo tilaajan kanssa käydyissä keskusteluissa.

Hoitohenkilökunnan alhainen vastausprosentti saa pohtimaan, olisiko pitänyt käyttää muitakin tutkimuskeinoja kyselyn jälkeen, vaikka kyselylomake valittiin, jotta tavoitettaisiin kaikki henkilökunnan jäsenet. Syytä kyselyn epäonnistumiseen ei tiedetä. Voitaisiin esimerkiksi olettaa, että kyselyyn ovat vastanneet vain ne, jotka auttoivat vanhuksia vastaamisessa. Häiriötä on voinut aiheuttaa myös vanhainkoti, sillä osa hoitajista saattaa kokea kuuluvansa enemmän sen hoitajaksi. Vastauksien vähydestä johtuen, voitaisiin harkita myös haastattelun vaihtoehtoa. Kyselyn purun jälkeen olisi voinut toteuttaa vielä osalle henkilökuntaa haastattelun, jolloin olisi voitu saada enemmän vastauksia. Tulosten selvittyä kyselylomake olisi voitu jättää myös kokonaan pois ja toteuttaa henkilökunnan kysely pelkästään haastatteluina. Samalla olisi voitu toteuttaa myös osalle asukkaista syvempi haastattelukysely pihasta.

### 3 VANHUSTEN LIIKUNTA JA ULKOILU

Tässä luvussa käsitellään vanhusten erilaisia tarpeita liikuntaan ja ulkoiluun. Etsitään myös syitä, miksi vanhusten ulkoilu, kaikenlainen liikunta ja aktiivinen elämäntapa ovat myös iäkkäille perusteltuja. Suunnittelussa on pyritty saamaan aikaan piha, jossa olisi mukava ulkoilla ja liikkua. Nykyään on ilmoilla trendi, että puutarha on nykyihmiselle vain olohuoneen jatke. Jotain vastaavaa toivotaan tästäkin puutarhasta syntyvän.

#### 3.1 Mitä vanhuus on?

Vanhuus ja ikämäärittely ovat muuttuneet viime vuosikymmeninä hurjasti. Sadan viime vuoden ajan vanhuuden on mielletty alkavan jo noin 65-vuoden iässä. Vielä nykyäänkin vanhuuden alkamisen mieltämisestä voidaan olla montaa mieltä. Toisille se alkaa paljon aikaisemmin kuin toisille. (Koskinen, Aalto, Hakonen & Päivärinta 1998, 15) Uskon, että käsitykseen vaikuttaa paljonkin omien läheisten ikä ja kunto. Hyväkuntoinen ja positiivinen 65-vuotias ihminen antaa varmasti eri kuvan kuin samanikäinen huonokuntoinen ja elämänilonsa menettänyt ihminen.

Iäkkyyteen vaikuttavia tekijöitä ovat myös ihmisen elinikä ja eliniänodotus. Eliniänodotukset ovat monessa maassa nousseet ja ihmiset elävät yhä vanhemmiksi. Tutkimusten mukaan vanhuuteen liittyvät muutokset alkavat lisääntyä vasta 75 eletyn vuoden jälkeen. Eli siis kymmenen vuotta myöhemmin kun ihminen on yleensä mielletty iäkkääksi. Esimerkiksi kansainvälisessä gerontologian kirjallisuudessa vanhuuden ikärajaksi määritellään vasta 85 vuotta. Tässä iässä toimintakyvyn aleneminen ja erilaiset sairaudet aiheuttavat vielä enemmän avuntarvetta ja toisen ihmisen huolenpitoa. Vanhuuden ikärajan noustessa myös keski-ikä jatkuu pidempään kuin moni ehkä ajattelee. Toki sata vuotta sitten monet ihmiset eivät saavuttaneet näin korkeaa ikää, vaan kuolivat huomattavasti nuorempina kuin nykyään. (Koskinen ym. 1998, 16)

Vanhuus vaikuttaa kuitenkin ihmisiin hyvin monilla eri tavoilla. Eletty elämä vaikuttaa moniin fyysisiin muutoksiin ja se voi joko nopeuttaa tai hidastaa vanhuuden fyysisiä muutoksia. Kuluttava elämäntapa saattaa aiheuttaa elimistön nopeaa rappeutumista. Liikunnalla voidaan parantaa toimintakykyä vaikka itsessään se ei ehkäise tai hidasta vanhenemista. Hyvässä kunnossa olevalla keholla kestää kauemmin saavuttaa sama rapistunut tila kuin jo valmiiksi huonossa kunnossa olevalla. Tutkimusten mukaan vanhana aloitettu kuntoilu ja liikkuminen parantavat elimistön toimintakykyä ja kohottavat sydämen kuntoa. Fyysinen rasitus ehkäisee myös osteoporoosia ja lihasten heikentymistä. (Koskinen ym. 1998, 97; Heikkinen ym. 2013, 474) Vaikka liikunta ei toisikaan lisää vuosia elinikään, niin se sanonnan mukaan tuo liikettä elinvuosiin (Hautala 2012, 89). Ja lisää varmasti elämisen mielekkyyttä loppuun saakka.



### 3.1.1 Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen vanhuus

Vanhuudessa on kuitenkin eri näkökulmia, ei pelkästään fyysistä. Voimme puhua biologisesta, psyykkisestä ja sosiaalisesta iästä. Usein kiinnitämme eniten huomiota juuri biologiseen ikään, joka näkyy kaikkein helpoiten. Biologisella iällä tarkoitetaan ruumiissa ja fyysisessä kunnossa tapahtuvia muutoksia. Psyykinen ikä taas kertoo henkilön henkisistä kyvyistä. Tähän liitetään esimerkiksi henkilön persoonallisuus, muistitoiminnot sekä kielenkäyttö. Psyykkistä ikää ei pysty arvioimaan ulkonäön perusteella, vaan vaatii tarkempaa tutustumista henkilöön. Sosiaalisen iän muutoksia ovat muutokset yhteisöllisissä tehtävissä, oikeuksissa ja velvollisuuksissa sekä merkityksissä, jotka muut ihmiset antavat hänelle. (Koskinen ym. 1998, 16)

Biologinen vanhuus näkyy ja tuntuu fyysisinä muutoksina. Hermostossa tapahtuvat muutokset vaikuttavat reaktiokykyyn, jonka johdosta liikkeet ja reagointikyky hidastuvat. Hermoston muutokset liittyvät myös mahdolliseen dementiaan. Myös erilaiset aistitoiminnot muuttuvat ja heikkenevät. Vanhusten kaatumisriskiin vaikuttaa tasapainoaistin ja koordinaatiokyvyn heikkeneminen. Myös kivun aistiminen alenee, jolloin ennen kivuliaat asiat saattavat jäädä huomaamatta. Näkökyky saattaa alkaa heikkenemään jo 40-vuotiaana. Tällöin alkaa olla vaikeuksia nähdä lähelle ja pienen tekstin lukeminen vaikeutuu. Asiaa voidaan korjata parantamalla valaistusta ja silmälaseilla. Iän myötä myös värien näkeminen muuttuu. Kelta- ja punasävyt vahvistuvat kun taas vihreän ja sinisen sävyt alkavat näyttää samanlaisilta, esimerkiksi keltaiset narsissit ovat hyvä värikohde. Kuulon huononeminen yhdistetään usein vanhuuteen. Ensin heikentyvät ja katoavat korkeat äänet, kuten heinäsirkan siritys. Myös taustamelu alkaa häiritä puheen kuulemista yhä enemmän. (Koskinen ym. 1998, 92 - 93) Fyysiset muutokset saattavat ajan kuluessa hankaloittaa yksin elämistä ja omasta arjesta selviytymistä, vaikka harvoin vielä 40 -vuotiaana. Muutto vanhainkotiin muuttaa elämän kertaheitolla. Hyötyliikunta eli päivittäiset askareet vähenevät. Saliininkodissa toivottavasti pihasta löytyy uusia asioita tehtäväksi, vaikka asumisyksikössäkään saa puuhastella omien kykyjensä mukaan.

Psyykinen ikä ei näy fyysisinä muutoksina. Vaikka henkilön biologinen ikä ja ulkonäkö vastaisivat hyvin vanhaa, saattaa mieli olla vielä hyvinkin nuori ja vireä. Tästä johtuu se, että eri ihmiset mieltävät vanhuuden alkamisen hyvin eri tavalla. Monet olettavat, että vanhuuteen liittyy paljon erilaisia sairauksia ja vaivoja. Jossain määrin voitaisiin ehkä jopa ajatella, että vanhusten pitääkin passivoitua ja olla muiden autettavana. Näin ei kuitenkaan tarvitse olla. Vanhuus saattaa olla ihmiselämän pisin elämänvaihe, joten miksemme pyrkisi tekemään siitä myös mielenkiintoisen ja vaiherikkaan tapahtumasarjan myös mielelle. (Koskinen ym. 1998, 102–103; 107–108)

### 3.2 Liikunta

Esi-isillemme liikkuminen tarkoitti selviytymistä jokapäiväisestä elämästä, pakoa uhkaavilta eläimiltä, saalistamista, keräilyä ja paikan vaihtoa. Tästä

johtuu se, että ihmisen ruumis on suunniteltu ja totunut liikkumaan. Se lähes vaatii liikuntaa toimiakseen kunnolla ja oikein. Liikunta vaikuttaa moneen ruumiin ja mielen toimintaan. Liikunta vaikuttaa esimerkiksi mielialaan kohottavasti ja puolen tunnin kävelylenkki parantaa veren rasva-arvoja. Liikunta auttaa myös painonhallinnassa ja sen yhtäkkinen, merkittävä väheneminen on yleensä syynä painonnousun. (Kaaro 2010, 26)

Kehomme on siis tehty erilaisia liikkumismuotoja varten. Kehossamme on lihaksia, joilla kykenemme etenemään kestävästi pitkiäkin matkoja, mutta myös lyhyitä, nopeita pyrähdyksiä varten. Tähän evoluutio on sitä muokannut. Maailman nopea teollistuminen ja elintapojen ja -olojen nopea muutos on muuttanut liikkumistamme rajusti. Evoluutio ja kehon kehitys ei ole millään pysynyt tämän muutoksen perässä. Keholle tämä liikkumattomuus on yllättävä muutos, eikä se osaa siihen reagoida meidän haluamallamme tavalla. Usein vanhusten liikunta vähenee rajusti vanhainkotiin muutettaessa, kun ei harrasteta edes pientä hyötyliikuntaa kotiaskeiden muodossa. Näin ollen kehomme kerää kaiken ylimääräisen ravinnon talteen. Tämä johtaa lihomiseen, jonka seurauksena puhkeaa yleensä myös monia muita sairauksia. (Kaaro 2010, 175)

Nykyisten tutkimusten mukaan liikunnalla on myös aiempaa suurempi vaikutus aivoihin. Joidenkin tutkijoiden mielestä liikkuminen on vaatinut suurempia aivoja, sillä onhan liikkuminen aivotyötä. Vanhukset, jotka eivät liiku ja asuvat laitoksissa, joissa ei ole tarjolla juuri minkäänlaisia virikkeitä, saattavat joutua helpostikin masennuksen ja yksinäisyyden valtaan. Liikunta aktivoi välittäjäaineita, jotka mm. tuottavat mielihyvää ja hallitsevat stressireaktioita. Osa tutkijoista on sitä mieltä, että liikunta normalisoi näiden välittäjäaineiden tasot ja liikkumattomuus passivoittaa näitä välittäjäaineita. Välittäjäaineiden passiivisuus, eli toisin sanoen liikkumattomuus, saattaa näin ollen olla syynä masennuksen syntyyn. (Kaaro 2010, 176) Tämäkin teoria tukee sitä, että ihminen tarvitsee liikuntaa kaikenikäisenä pysyäkseen terveenä niin henkisesti kuin fyysisestikin. Aivoihin vaikuttaminen vaikuttaa todennäköisesti myös psyykkiseen ikään.

Kun liikunnalla tiedetään olevan suuri vaikutus terveyteen ja sitä jopa meille niin paljon toivotetaan joka puolelta säännöllisin väliajoin, on ihmeellistä, että osalta vanhuksilta lähes evätään mahdollisuus liikuntaan. Vanhusten lihaksisto ja muu ruumis rappeutuu nopeasti, jos lihakset eivät joudu tekemään minkäänlaista työtä. Liikkumattomilla vanhuksilla lihakset surkastuvat hyvinkin nopeasti ja toimintakyky heikkenee. Lihasten surkastumista tapahtuu myös nuoremmilla ihmisillä, esimerkiksi jos joutuvat olemaan pitkään vuodelevossa varsinkin, jos joku ruumiinosa on pitkään kipsissä. Lihasten surkastuminen vaikuttaa luihin ja nopeuttaa osteoporoosia. Liikunnalla pystyttäisiin ennalta ehkäisemään monia muitakin sairauksia ja vaivoja, kun ruumis pidettäisiin kunnossa. Siksi uskonkin, että panostamalla pihaan, sen viihtyisyyteen ja liikuntamahdollisuuksiin saataisiin edes osa vanhuksista liikkumaan ja ulkoilemaan enemmän. Tämä taas ehkäisisi erilaisia sairauksia ja säästäisi resursseja jossain muussa kohtaa.

Kaikista paras tapa saada ja lisätä liikuntaa olisi hyötyliikunnan keinot. Hyötyliikunnan lisääminen tarkoittaisi monessa laitoksessa sitä, että asukkaat voisivat osallistua talon askareisiin kuten kukkien kasteluun ja pöytien pyyhkimiseen. Myös erilaiset ulkotyöt vahvistavat fyysisiä ominaisuuksia, esimerkiksi marjojen ja omenoiden kerääminen on hyvä tapa testata ja kehittää omia ulottuvuuksia ja venymismahdollisuuksia. Karijoen kohteessa tämä tulee toteutumaan entistä enemmän, sillä tehostetussa palveluasumisessa asukkaan on jo valmiiksi tarkoitus selvittää omien mahdollisuuksien mukaan omasta arjesta, pihan tarjotessa lisää tekemisen mahdollisuuksia.

Ennen nykyistä vanhainhoitojärjestelmää vanhusten piti osallistua laitoksen töihin. Vanhukset maksoivat hoitonsa siis niin sanottuna huoltoapuna. Tästä on jo kuitenkin monta kymmentä vuotta. Vanhainhoito on ammatillistunut ja 1980-luvulla kukaan ei voinut maksaa hoitoaan huoltoapuna, vaan kaikkien kuului maksaa saamansa hoito rahalla. Näin jokapäiväiset askareet jäivät pois ja laitoksessa asumisen käsitys muuttui. Tämä on hyvin harmillista, sillä päivittäiset virikkeet ja tehtävät varmasti aktivoitsivat vanhuksia. Nyt joissain laitoksissa on erittäin helppo passivoitua virikkeiden puuttuessa melkein kokonaan. Laitokseen muuttaessa liikunta yleensä vähenee huomattavasti. Jos laitoksessa ei saa edes osallistua päivittäisiin askareisiin, liikunta ja liikkuminen loppuvat usein kokonaan. Tutkimuksen mukaan kuitenkin yli puolet vanhainkotien asukkaista haluaisi osallistua päivittäisiin töihin oman vointinsa ja kuntonsa mukaan. Tämä toisi lisää sisältöä asukkaiden elämään ja töiden jakaminen vanhuksille helpottaisi myös nykyistä hoitajavajausta, kun osa hoitajista vapautuisi muihin tehtäviin. Palveluasuminen onkin tavallaan yksi askel taaksepäin vanhainhoidossa, jolloin vanhuksilla oli enemmän päivittäistä toimintaa. (Era 1997, 177)

Kaikessa liikunnassa olisi tärkeä tunkea oma keho ja sen tuntemukset. Näin liikkuja itse pystyy aistimaan kehossa tapahtuvat muutokset ja reagoimaan niihin. Näin pystyy myös nopeasti karsimaan liikuntatavat, jotka eivät itselle sovi tai tuntuvat huonoilta. Monilla kuitenkin vanhuus ja sen tuomat erilaiset vaivat ja kehon muutokset heikentävät tätä kykyä. Tästä syystä on hyvä kuunnella myös lääkärin ohjeita ja neuvoja. Kehon kuunteleminen voi myös opetella liikunnan ohessa uudestaan. Kehon viestien ja rajojen löytämiseen voi käyttää myös ammattilaisen apua tarvittaessa, mutta oman maalaisjärjen käyttö on luultavasti myös sallittua. (Hautala 2012, 89)

### 3.3 Ulkoilu

Ihminen on sopeutunut selviämään ulkona, kuten on sopeutunut jatkuvaan liikkeeseenkin. Suomessa monet ihmiset kokevat talvella ulkoilun hankalaksi ja epämiellyttäväksi. Ulkona on kylmää ja pimeää, liukkauskkin lisää onnettomuusriskiä ja aiheuttaa erilaisia vaaratilanteita. Vanhukset eivät turhaan pelkää liukkautta ja kaatumista, pelkääväthän sitä monet hyväkuntoiset nuoretkin. Murtumat saattavat vanhuksilla aiheuttaa pitkiäkin aikoja liikkumattomuutta ja rajoittaa elämää. Tosin itse pelkokin hyvin usein rajoittaa elämää jossain suhteessa. Meidän ei tulisikaan nähdä eri vuodena-

koja esteenä vaan mahdollisuutena erilaisille liikuntatavoille, ottaen tietysti riskit huomioon.

Ulkoilulla on positiivisia vaikutuksia jo pieninä määrinä. Se virkistää mieltä ja ruumista. Myös pelkkä luonnon katselu tekee hyvää. Tutkimuksissa on todettu luonnon vaikuttavan positiivisemmin kuin tiiviisti rakennetun betonikorttelin. Jo pelkkien puiden näkyminen ikkunasta saattaa riittää. (Noppari & Koistinen 2005, 114)

### 3.4 Liikunnan ja ulkoilun vaikutus terveyteen

Liikunta vaikuttaa moniin sairauksiin lieventävästi ja parantavasti. Vanhuuteen liittyy usein kaatumisen pelko. Kaatuminen johtaa usein luuvaurioihin, jotka vanhuksilla paranevat hitaammin kuin nuoremmilla ihmisillä. Kaatumisriskiä lisää muun muassa huono lihaskunto, jota voidaan kuitenkin liikunnalla ja lihaskuntoharjoituksilla parantaa. (Aejmelaeus ym. 2007, 203) Myös tasapainoistia voi ylläpitää erilaisilla liikuntaharjoitteilla. Näin pystytään vähentämään kaatumisten ja murtumien riskiä ja toivottavasti myös sen pelkoa. Luiden murtuminen kaatumistilanteessa lisääntyy entisestään, jos henkilö kärsii osteoporoosista.

Liikunta kehittää ja ylläpitää sydämen toimintaa, lihasvoimaa, alentaa verenpainetta, parantaa ryhtiä, laihduttaa ja ehkäisee osteoporoosia, joka taas vähentää iäkkäille tyypillistä murtumisvaaraa (Hautala 2012, 126). Omalle tasolle ja kunnonle löytyy varmasti joku sopiva liikuntamuoto. Monissa liikuntaseuroissa järjestetään nykyisin senioreille suunnattua ryhmäliikuntaa. Esimerkiksi suositussa zumbassa on vanhuksille suunnattu ryhmämuoto zumba cold. Liian kevyt liikunta ei paranna suorituskykyä tai kasvata lihasvoimaa, mutta pitää sitä kuitenkin yllä. Jo tämän tulisi olla positiivinen asia monen vanhuksen elämässä. Vanhuudessa lihasvoima katoaa nopeasti jos jää täysin liikkumatta. Liikkumattomien tulisi aloittaa liikkuminen hyvin varovaisesti ja kevyesti sekä käydä lääkärintarkistuksessa ennen aloitusta. (Kivelä & Vaapio 2011, 88) Eivätkä liikunnan vaikutukset jää vain fyysiselle puolelle. Ryhmäliikunta luo yleensä yhteisöllisyyden tunnetta ja itse liikunta lisää mielihyvähormonin tuotantoa ja virkistää aivoja. Liikunta on siis monessa suhteessa hyvänolonlähte, joka tuottaa myös uusia kokemuksia. (Aejmelaeus, Kan, Katajisto, Pohjola 2007, 152)

Liikunnan puute heikentää rapistuvaa kehoa entisestään. Kuten edellä on jo todettu, liikunta ehkäisee kaatumisriskiä ja lisää lihasvoimaa. Liikunta lisää myös nivelten vetreyttä ja eivätkä lihaksetkaan kangistu helposti kun niitä käytetään. Venyttelyliikkeet lisäävät notkeutta ja saavat säännöllisesti tehtynä jo kangistuneenkin ihmisen venymään uusiin ulottuvuuksiin. Liikunta lisää aineenvaihduntaa ja estää näin ummetusta ja painon nousua, joka saattaa olla monelle vanhukselle ikävä muutos kehossa. Liikunta ja ulkoilu estävät masennusta ja lievittävät stressiä. Varsinkin yhteiset ja ohjatut ryhmäliikuntamuodot luovat sosiaalisia suhteita ja ehkäisevät yksinäisyyden tunnetta sekä aktivoivat ihmistä. Näin saadaan vielä elämän ehtopuolellakin uusia kokemuksia ja onnistumisen tunteita. (Aejmelaeus ym. 2007, 152)

Liikunnalla ja ulkoilulla on myös positiivinen vaikutus moniin pitkäaikais-sairauksiin. Esimerkiksi aikuisiän, eli 2. asteen, diabeteksestä on useita tutkimuksia, joissa on todettu säännöllisesti liikkuvilla olevan pienempi riski sairastua aikuisiällä diabetekseen. Liikunta ehkäisee sairauden syntyä myös silloin, jos on muita taudin riskitekijöitä, esimerkiksi lähisukulaisten sokeritautia. (Era 1997, 87) Liikunta laskee myös kohonnutta verenpainetta ja lepoverenpaineen muutokset näkyvät jo muutamassa viikossa. (Era 1997, 94) Myös virtsankarkailuun pystytään vaikuttamaan myös kestävyysliikunnalla sekä harjoittelemalla lantiopohjan lihaksia. Näin ollen liikunta parantaa siis rakon hallintaa. (Liikuntasuositukset ja sairaudet n.d)

Monet elimet heikentyvät myös iän myötä. Näitä ovat esimerkiksi sydän, keuhkot ja ruuansulatuselimistö. Keuhkojen ja sydämen toimintojen heikkeneminen tulee esiin varsinkin rasituksessa, vaikka tavallista elämää ne eivät häiritse. Sydämen lyöntitiheys ja pumppauskyky laskevat ja verisuonten joustavuus vähenee. Myös verenpaine yleensä vanhuudessa nousee. Luustossa saattaa alkaa näkyä osteoporoosin merkkejä jo 40-vuotiailla. Haurastuminen on tärkeä tiedostaa, sillä se lisää luiden murtumisen riskiä. Myös lihasvoima vähenee ja rasvan määrä lihaksissa kasvaa. (Koskinen ym. 1998, 94- 95)

Ulkoilu auttaa myös eräiden vitamiinien saannissa, kun auringon valo synnyttää ihollamme D-vitamiinia. Vaikka nykyään ravintoomme on lisätty D-vitamiinia ja sitä saa myös ravintolisänä, paras tapa on kuitenkin saada sitä suoraan auringosta. D-vitamiini vaikuttaa moniin sairauksiin, kuten rintasyöpään, eturauhassyöpään ja sydänsairauksiin. Nämä sairaudet on yhdistetty potilaisiin joilla on matalat D-vitamiinitasot. On myös huomattu vanhusten, jotka saavat runsaasti kyseistä vitamiinia olevan vireämpiä kuin sen puutteesta kärsivät. Kesäisin tietenkin auringosta saadaan suurempi osa päivittäisestä D-vitamiinitarpeesta. Talvella valoisan ajan vähäisyys ja peittävä pukeutuminen estävät vitamiinin saamista. (Tietoa D-vitamiinista n.d)

## 4 SALIINKODIN PIHASUUNNITELMA

Suunnitelmaa tehtäessä on pyritty ottamaan huomioon kyselyssä esiin tulleita toiveita, jotta pihasta saataisiin mahdollisimman miellyttävä sen käyttäjille. Pihasta on pyritty suunnittelemaan myös helppohoitoinen, ettei mahdollinen hoitamattomuus vie pihan hyvää yleisilmettä ja huononna näin ollen viihtyvyyttä. Jotain hoidollisia tarpeita on kuitenkin pyritty jättämään silmälläpitäen asukkaiden halukkuutta osallistua pieniin ulkotöihin omien voimiansa ja kykyjensä mukaan. Suunnitelma on nähtävissä liitteenä 7.

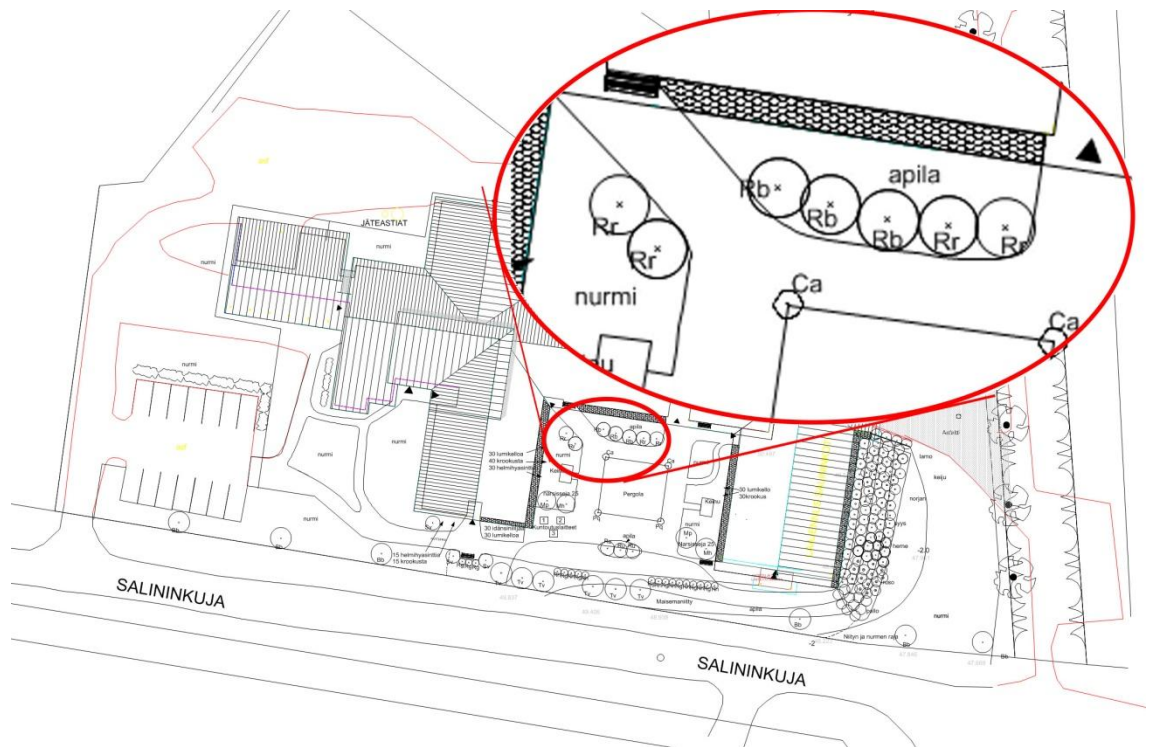
### 4.1 Kasvivalinnat

Sisäpihan kasvivalinnoissa on pyritty suosimaan hyötykasveja, jotta saadaan kasveista paljon hyötyä ja iloa. Muut koristeellisemmat kasvit ja muu kasvimassa on pyritty sijoittamaan oleskelualueen ulkopuolelle, jyrkempiin luiskiin. Kasvit ovat tällöin katseluetäisyydellä, mutta eivät vie tilaa oleskelualueelta.

Pihalle tulevan pergolan kulmiin istutetaan kahta eri köynnöstä, alppikärhää (*Clematis alpina*) ja imukärhivilliiniä (*Parthenocissus quinquefolia*). Köynnökset ovat sisäpihan ainoita kasveja, joita ei voida lukea hyötykasveihin. Alppikärhällä on kellomaiset siniset kukat, jotka ilmaantuvat toukokuussa. Kärhön kukat ovat pieniä, mutta kukinta on runsas. Imukärhivilliinin lehdet puhkeavat myöhään keväällä, mutta sillä on loistavan punainen syysväri, joka tuo pihalle syksyisin väriloistoa. Pergola on valmiina hyvä tuki näille kasveille ja samalla saadaan luotua ajan kuluessa vihreä ”huone” asukkaille. Samalla piha saa lisää vihreyttä, eikä keskelle pihaa jää kasvitonta aukkoa. Pergolan reunoille olisi tarkoitus tulla kesäkukkalaatikoita. Näihin laatikoihin pystyttäisiin istuttamaan esimerkiksi myös mansikoita, jotka voidaan talvettaa esimerkiksi Saliininkodin kellarissa. Kesäkukkia asukkaat pystyisivät myös itse istuttamaan sekä valitsemaan mieleisiänsä kukkia tai muita hyötykasveja mansikan rinnalle. Eri-laisilla ruukuilla ja laatikoilla pystytään luomaan vaikka kokonainen kasvima. Näin pihalla voisi olla joka vuosi muuttuva ilme, johon vanhukset pystyisivät itse vaikuttamaan. Tämän myötä asukkaille saattaisi tulla helpommin yhteenkuuluvuuden tunne pihan kanssa, kun siellä näkyy oma kädenjälki. Pihalla ei tulisi olla myöskään mitään kiellettyjä töitä, vaan kaikkeen voisi osallistua oman mieltymyksensä mukaisesti.

Köynnösten lisäksi muiksi kasveiksi sisäpihalle on valittu kolmea eri marjapensasta. Kaksi ensimmäistä ovat herukoita, puna- ja mustaherukka (*Ribes rubra* ja *Ribes nigrum*) (kuva 5). Näistä pensaista saadaan monikäyttöisiä marjoja. Marjoja voi tilanteen mukaan syödä vaikka suoraan pensaasta tai kerätä säilöntää tai muuta suorakäyttöä varten. Pensaiden lajikkeet on valittu niiden kestävyys- ja perinteisyyden perusteella. Molemmat ovat suosittuja Suomessa ja kestävät hyvin Suomen talvet. Punaherukan lajike on Punainen Hollantilainen ja sen marjat ovat keskikokoisia.

Pensas tuottaa runsaan sadon pölytyksen onnistuessa. Tätä tervettä pensasta on viljelty Euroopassa jo yli 300 vuotta. (Punaherukka 2013) Mustaherukan lajike on Öjebyn. Tässä lajikkeessa on suuret, mustat marjat. (Mustaherukka 2013) Kolmas marjapensaslaji on karviainen (*Ribes uva-crispa*). Lajike Lepaan punainen on Suomessa jalostettu, joten sekin on hyvin kestävä. Sato pensaassa on yleensä runsas. Marjat ovat kypsinä tummanpunaisia ja makeita. Makeutensa vuoksi tämä karviaislajike sopii hyvin herkkumarjaksi ja suoraan pensaasta syötäväksi. (Karviainen 2013)



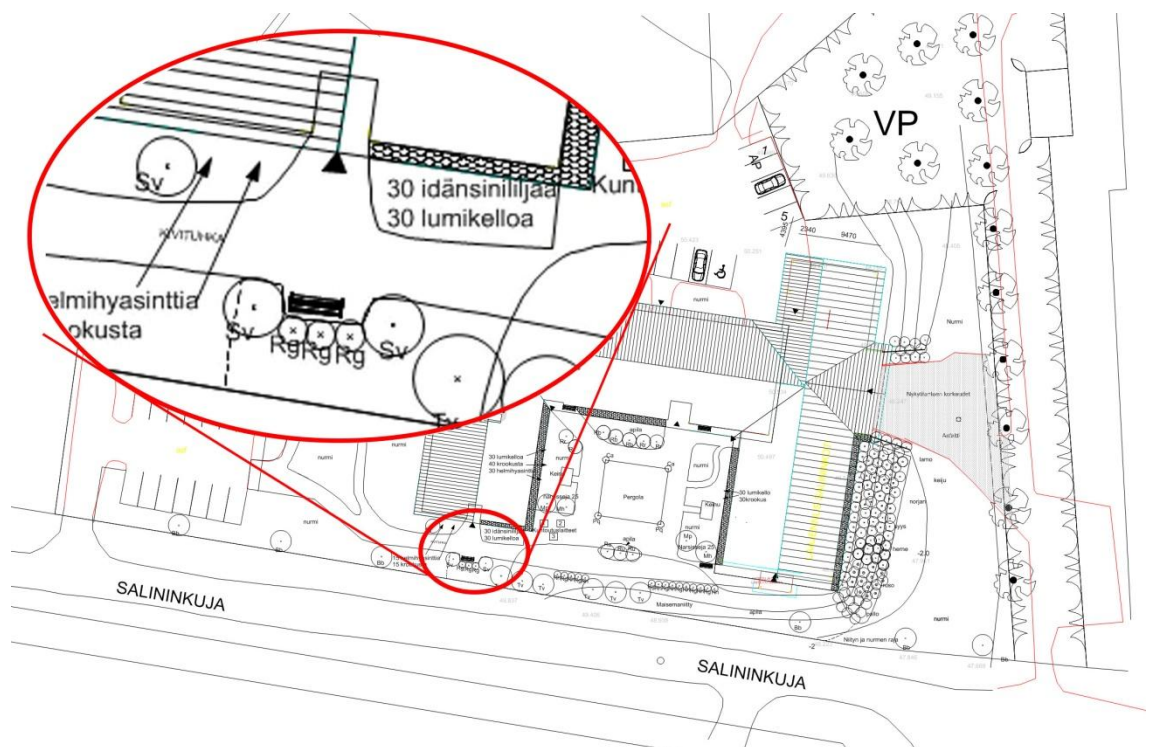
Kuva 5. Punaherukkapensaat Rr, ja mustaherukkapensaat Rb

Hoidon kannalta täyteen kokoon kasvaneet marjapensaat saattavat hankaloittaa ruohonleikkuuta, vaikka lajikkeet ovatkin pystykasvuisia. Tämän takia aluskasviksi pensaille on valittu apilaa, vain kaksi pensasta sijaitsee ruohikolla. Apilaa ei välttämättä tarvitse koko kesänä leikata, sillä se ei kasva kovin korkeaksi. Ainoastaan täytyy seurata, ettei se valloita viereisiä kivituhkapolkuja ja -alueita. Apilanurmea voi kuitenkin halutessa leikata ja huomattavasti harvemmin kuin nurmea, leikkaaminen saa apilan kukkimaan taas uudelleen.

Sisäpihalla on neljä omenapuuta (*Malus domestica*). Pölytys on varmistettu valitsemalla kahta eri lajiketta, joiden kesken pölytys on todettu hyväksi. Molemmat lajikkeista ovat kesäomenia, joten ne kypsyvät puussa, eikä niitä tarvitse erikseen säilöä kypsyttäväksi. Toinen lajikkeista on hyvin suosittu Huvitus, joka kukkii aikaisin kevätkesällä. Huvituksen hedelmät ovat pienehköjä ja kypsinä punertavia. (Kesäomena 'Huvitus' 2013) Toinen on kotimainen FinE -lajike Pirja. 'Pirja' on hyvin kestävä omenarupea ja muumiotautia vastaan. Omenat kypsyvät aikaisin elokuussa ja ne ovat

herkkuomenia. Omenista tulee joko keskikokoisia tai pieniä ja kypsinä ne ovat punertavia. Molempien lajikkeiden omenat tulisi käyttää pian poimimisen jälkeen. 'Pirja' on tuottoisa omenapuu jo parin vuoden päästä istutuksesta, joten jo nykyiset asukkaat pääsevät pian nauttimaan pihan antimista. (Kesäomena 'Pirja' FinE 2013)

Pihalle tulee myös syreeniä (*Syringa vulgaris*). Syreenit on kaikki sijoitettu samaan ryhmittymään pihalla, koska sen kukat tuoksuvat hyvin voimakkaasti, vaikka osa asukkaista tuoksuvia kasveja toivoikin. Voimakas tuoksu saattaa allergisoida herkimpiä asukkaita, joten he voivat välttää tätä pihan kohtaa tarvittaessa, sillä muuta toimintoa sinne ei ole sijoitettu (kuva 6). Syreenien välittömään läheisyyteen ei ole sijoitettu muita toimintoja, ettei niiden käyttöä evättäisi keneltäkään. Syreeni on hyvin perinteikäs kasvi ja tuoksu saattaa palauttaa siihen liittyviä muistoja.



Kuva 6. Syreenisyvennys

Puuvartisten kasvien lisäksi sisäpihalle istutetaan sipulikasveja. Sipulikasvit kukkivat aikaisin keväällä ennen muita kasveja. Tällä tavalla saadaan pihaan jo mielenkiintoisia tapahtumia heti lumen alkaessa sulaa. Lumikellot (*Galanthus nivalis*) saattavat kukkia jo maaliskuun lopulla riippuen lumitilanteesta. Muut sipulit kukkivat huhtikuun aikana. Sipulit on sijoitettu istutettaviksi rakennusten vierustoille, joista lumi sulaa todennäköisesti ensimmäisenä. Keltaiset narsissit (*Narcissus*), joiden värin vanhukset erottavat hyvin, on sijoitettu omenapuiden alle.

Sisäpiha tulee aidatuksi, jotta sitä pystyisivät käyttämään myös dementoituneet potilaat rajoituksesta. Tällä hetkellä ovia joudutaan pitämään lukossa, jotta asukkaat eivät karkailisi. Monet asukkaat ovat asuneet elämänsä



samassa kunnassa ja saattavat unohtaa asuvansa nykyään vanhainkodissa. He saattavat esimerkiksi lähteä etsimään vanhaa kotiaan, jolloin he voivat kuitenkin eksyä tai kadota. Aidalla pyritään turvaamaan heidän turvallisuutensa. Aidan viereen, luiskan puolelle, istutetaan Hansaruusua (*Rosa 'Hansa'*). Tämän ruusun on tarkoitus pehmentää metalliaitaa ja estää luomasta tunnelmaa, jossa koetaan olevan aidattuna tietylle alueelle. Aitaa ei kuitenkaan voi käyttää kävelytukena.

Etelänpuoleiselle, osin jyrkälle luiskalle, aidan taakse on suunniteltu kylvettäväksi maisemaniittyä. Rinnekohdat eivät ole helppohoitaisemmasta päästä, kun rinteessä ei voida enää ajaa ruohonleikkurilla. Maisemaniittyä ei välttämättä tarvitse leikata ollenkaan. Maisemaniittyseos sisältää monen eri monivuotisen kukkakasvin siemeniä. Kasvupaikasta riippuen jotkut kasvit kasvavat runsaammin ja paremmin. Tarkoituksena on luoda monilajinen niitty, jota on mukava ihastella kesäisin. Kukkaniitystä on myös helppo poimia koristeita sisälle. Myös ohikulkijoiden on helppo kiinnittää paikkaan huomiota, jos saadaan aikaan kunnan väriloisto. Niitylle voidaan ajan kuluessa istuttaa muitakin lajeja ja kylvää erilaisia kukkien siemeniä. Tällöin pystytään vastaamaan myös asukkaiden toiveisiin värikkäistä kasveista. Maisemaniitty muuttuu itään päin mentäessä apilaksi ja lopulta nurmikoksi. Nurmen ja apilan rajan ei tarvitse olla selvä, toivottavaa on kuitenkin, että osaa apilanurmesta leikataan myös koneella. Näin apila ei leviä niin herkästi nurmen puolelle.

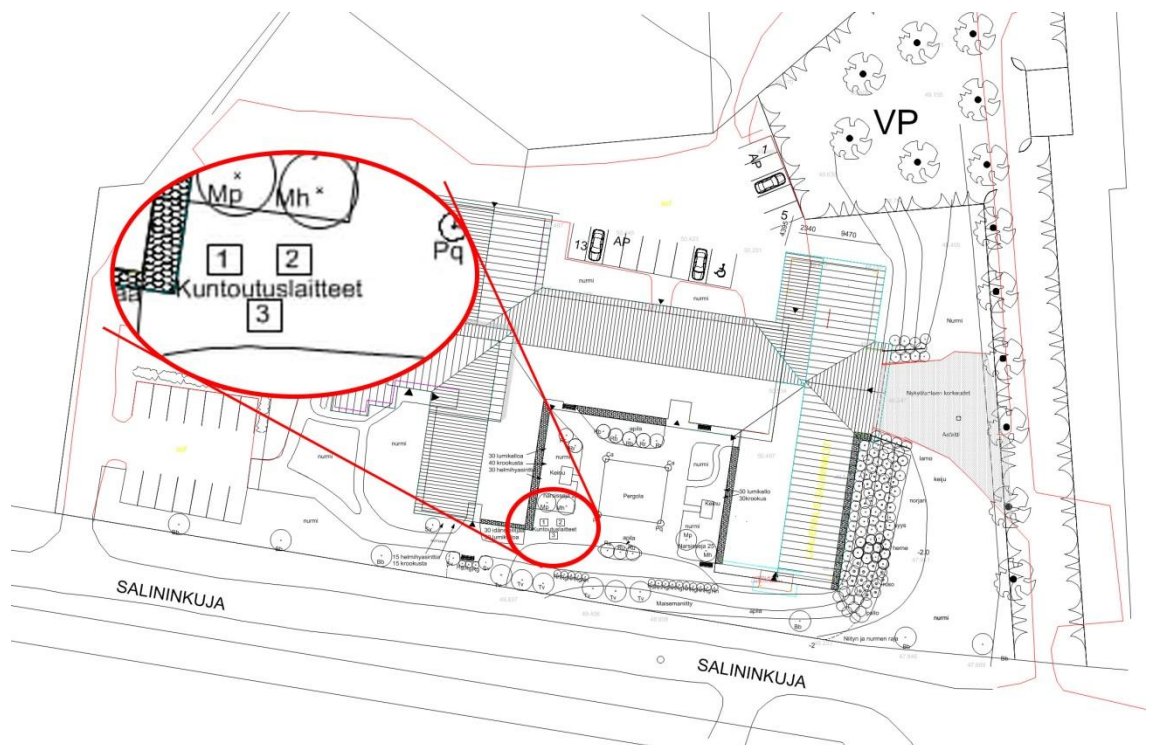
Laajennuksen itäpuolelle rinteeseen tulee suuri pensasalue. Pensasalue sijoittuu myös rinteeseen, jolloin se helpottaa hoidollisia toimia. Pensasalueella pyritään tuomaan myös vaihtelevuutta nurmikolle, apilalle ja maisemaniitylle. Pensasalueelle istutetaan seitsemää eri pensasta omina ryhminään. Pensaat on pyritty valitsemaan eri aikaan kukkivina. Pensaita voi itäpäädyn terassilta katsella. Myös linnut saattavat hakea pensaista suojaa niin kesäisin kuin talvisin. Talvella voi myös harkita lintujen ruokintaa, jolloin niitä voi myös mahdollisesti ikkunasta seurata.

### 4.2 Toiminnot

Pihalle on pyritty luomaan erilaisia toimintoja ilman, että ne eivät häiritse toisiaan. Toimintojen tiloja ei kuitenkaan ole suljettu erillisiksi tiloiksi, ettei asukkaita eristetä toisistaan liikaa, vaan voidaan olla tarvittaessa yhteydessä toisiin asukkaisiin ja hoitajiin. Keskeinen alue tulee olemaan pihan keskelle rakennettava pergola. Pergola on vaadittu ominaisuus pihalta ja hoitajien ehdoton toive. Tarkoituksena on, että asukkaat pystyvät kokoontumaan yhteiseen paikkaan ja viettämään ohjattua toimintaa hoitajien kanssa. Pergola luo paikan, jossa voidaan viettää myös muuta vapaa-aikaa istuskellen ja jutellen.

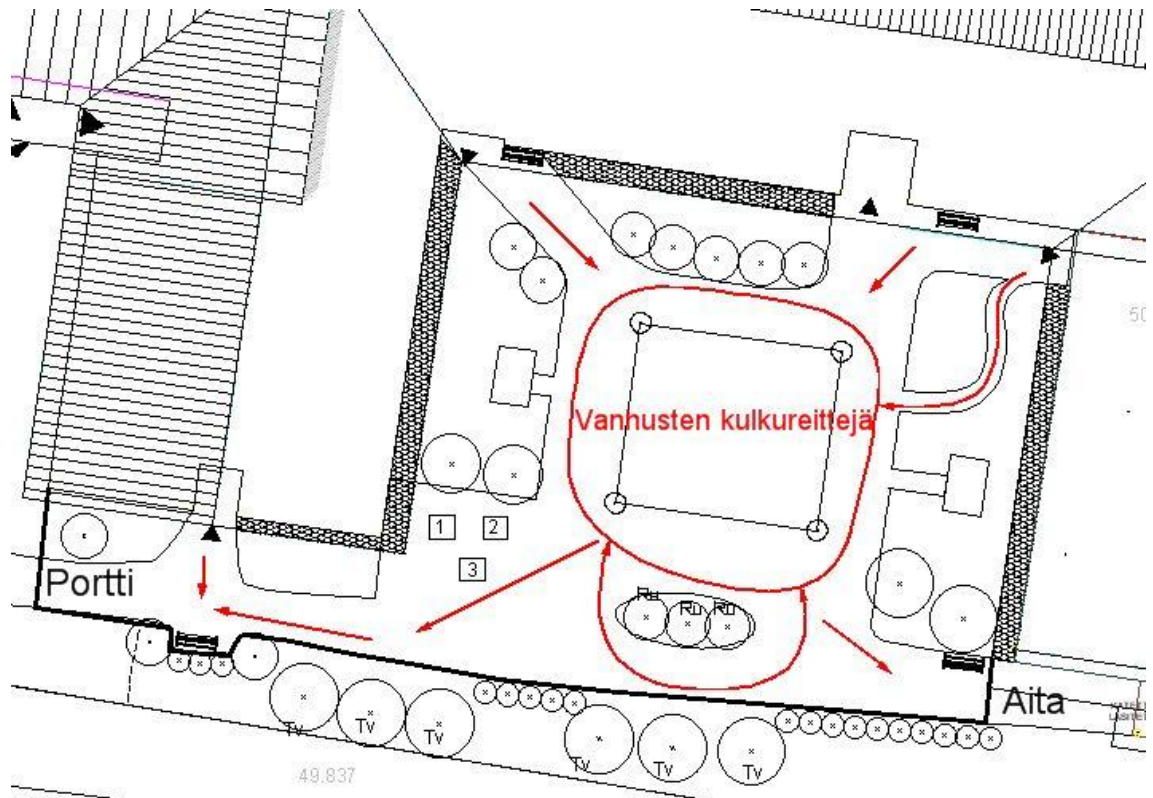
Pihalle on sijoitettu kaksi keinua. Keinu on asukkaiden toive. Keinujen on tarkoitus toimia pienempien ryhmien kohtaamis- ja kokoontumispaikkoina. Pihalle päätettiin sijoittaa kaksi keinua, koska asukasmäärät nousevat laajennuksen yhteydessä.

Tilaa on jätetty myös erilaisille kuntoutuslaitteille (kuva 7). Tarkoitus on valita laitteita, joilla pystyy harjoittamaan näppäryyttä ja lihaskuntoa. Näin asukkaat, jotka kokevat tarvetta tällaiselle toiminnalle pystyvät sitä harjoittamaan oman asunnon läheisyydessä. Monissa tutkimuksissa on todettu, että lihaskuntoa pystytään ylläpitämään säännöllisellä, kevyelläkin harjoittelulla. Ulkona tätä pystytään ainakin kesäisin harjoittamaan helposti, vaikka talvella laitteiden käyttö vaikeutuisi tai estyisi kokonaan. Kyselyssä kahdella asukkaalla ilmeni halua jumpata ulkona ja näillä laitteilla sitä pystyy tekemään. Kuntoutuslaitteet olivat mielessäni jo ennen kyselyn toteutumista ja muutama positiivinen vastaus vahvistit niiden sijoittamista pihalle. Voidaan mielestäni olettaa, että myös tulevilla asukkailla olisi samankaltaisia haluja voimistella pihalla. Toivottavaa myös on, että kuntoutuslaitteiden läheisyys innostaa muitakin asukkaita kokeilemaan niitä.



Kuva 7. Kuntoutuslaitteet

Oleskelupiha ei ole kovin iso, mutta sinne on pyritty luomaan paljon erilaisia levähdyspaikkoja. Kaikkien ovien läheisyyteen on sijoitettu penkki, jotta pystyttäisiin houkuttelemaan asukkaita edes hetkeksi ulos nauttimaan ulkoilmasta. Näin saataisiin lisättyä toivottavasti myös huonokuntoisempien asukkaiden ulkoilua, kun ei tarvitsisi siirtyä kovinkaan kauas ulkona. Tällä tavoin saataisiin jonkinlaista vaihtelua sisälläololle. Samalla on kuitenkin pyritty siihen, että pihalla voisi kiertää hieman pidemmänkin lenkin (kuva 8). Vanhusten kulkureittejä on näkyvillä suurempana liitteessä 5.



Kuva 8. Vanhusten kulkureittejä ja aita

Monet Saliininkodin asukkaista olivat kyselylomakkeessa valinneet halua-  
vansa poimia marjoja. Tarkoituksena olisi siis, että syksyllä sadon kypsyt-  
tyä asukkaat voisivat kerätä marjat ja hedelmät talteen ja niitä voitaisiin  
käyttää joko heti tai ne voitaisiin säilöä ja käyttää talvella myöhemmin.  
Tällä tavalla saataisiin asukkaille lisää puuhaa ja virikettä sekä saataisiin  
monipuolistettua myös ruokavaliota. Ja mikä olisikaan mukavampaa kuin  
syödä omin käsin poimittuja kesän herkkuja. Sadon kerääminen toimii  
myös hyötyliikuntana ja samalla liikkuvuusharjoitteluna. Kun joutuu jo-  
tain konkreettisesti tekemään, saattaa myös huomata omassa ulottuvuudes-  
saan muutoksia ja hahmottamaan itseään ja kykyjään paremmin. Tämä  
saattaa myös innostaa asukkaita harjoittelemaan myös muulla ajalla.

Vaikka suunnitelmissa ja toiveena olisi, että asukkaat haluaisivat kerätä  
satoa, ei se tule olla ehdoton pakko. Joillain saattaa liittyä hyvin epämiel-  
lyttäviä muisto asioihin ja pihan on kuitenkin tarkoitus tuottaa uusia ja  
miellyttäviä kokemuksia sekä tuoda mieliin vanhoja hyviä muistoja. Ei ole  
haitaksi vaikka marjoja ja omenoita jäisi pensasiin ja puihin.

## 5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Kirjallisuutta lukiessa ja tutkiessa alkoi ymmärtää paremmin millainen ympäristö olisi tärkeä vanhusten asutusten yhteydessä. Suunnittelijalla on iso vastuu asioiden toimivuudesta ja käyttömukavuudesta. Jos ei pystytä luomaan käyttäjän mielestä mielekästä ja toimivaa ympäristöä, on mielestäni epäonnistuttu suunnittelutyössä. Varsinkin yhä enemmän kovista materiaaleista rakennetussa ympäristössä viheralueiden merkitys korostuu. Huonosti suunnitellulla puistolla ei ole minkäänlaista arvoa käyttäjien mielessä. Tähän vaikuttaa varmasti myös viheralueiden koko.

Mielestäni kaikkien suunnittelijoiden, niin viher- kuin rakennusosalalla, tulisi hankkia ennen suunnitteluun ryhtymistä enemmän tietoa kohderyhmästä. Tilaaja kertoi raporttiosuutta lukiessaan, että teksti muutti hänenkin käsitystään asioiden tärkeydestä ja siitä, että kasvilla voi olla muukin kuin koristeellinen merkitys. Pihaa pidetään yleensä pakollisena pahana, mutta sillä on yllättävän suuri vaikutus ihmisten elämään.

Tiedon hankkimiseen jonkinlainen osallistaminen on varmasti hyvä keino. Jos tällaiseen toimintaan ei ole aikaa, täytyisi kohderyhmästä pystyä hankkimaan tietoa jollain muilla keinoin. Erilainen kirjallisuus antaa tähän jonkin laista osviittaa, vaikka jokainen ryhmä voikin olla erilainen.

Tämän työn aikana minulle selkeni, kuinka tärkeää olisi tulevissakin suunnittelukohteissa perehtyä syvemmin käyttäjäryhmään. Jo pelkästään lukemalla gerontologian kirjallisuutta, löytyi monia asioita joita ei ennen tiennyt tai osannut edes ajatella. Pihan käyttäjät eivät ole persoonatonta kohderyhmää, vaan kaikilla on omat tavoitteensa ja lähtökohtansa.

Ihmisen erilaiset kehitysvaiheet ja niiden näkyminen arjessa ovat mielenkiintoisia asioita. Erilaisista ryhmistä saa enemmän irti lukemalla ja tutustumalla muuhunkin alan kirjallisuuteen kuin vain suunnitteluoppaisiin tai ohjeisiin. Näin näkee paremmin myös kohderyhmän tarpeet. Osallistaminen on varmasti myös yksi hyvä keino kuulla, mitä kohteeseen oikeasti tarvitaan.

Mitä enemmän kirjallisuuteen tutustui, alkoi tuntua, että siihen olisi pitänyt tutustua enemmän jo ennen suunnittelua. Ehkä parempi perehtyminen kirjallisuuteen jo ennen kyselyn tekemistä olisi vaikuttanut kyselyyn. Jatkuvasti tulee mieleen, oliko kyselyssä kuitenkin liian rajattu vastausvaihtoehtovalikoima. Olisiko kuitenkin tarvittu enemmän avoimia kohtia? Ohjattiinko asukkaita vastaamaan liian suppeasti ja valitsemaan huonoista vaihtoehtoisista. Vaikka lopussa olikin avoin kohta, johon pystyi kirjoittamaan mistä asiasta vain. Muistaako kaikkia ajatuksia enää siinä vaiheessa, vaikka pyrittiin, ettei kyselystä tulisi liian pitkä.

Tässä kohteessa on mielenkiintoista nähdä millaiseksi piha kasvaa ja kehittyä ja millaisia hoitotoimenpiteitä siellä noudatetaan. Erillinen hoitosuunnitelma voisi olla paikallaan joko nyt tai viiden vuoden kuluttua, jol-

loin kasvit ovat päässeet kasvuun. Toivon mukaan myös asukkaat ovat kiinnostuneet pihan hoidosta ja muokkaavat siitä ajan saatossa myös omannäköisensä.

Pihan käytölle saatetaan kuitenkin alussa tarvita hoitohenkilökunnan ohjausta. Jos ennen on totuttu siihen, ettei pihalla saa tai voi tehdä askareita, se voi tuntua oudolta. Alussa siis on tärkeää ohjata vanhuksia tekemisen pariin. Ohjausta ei enää tarvita, kun asukkaat ovat sisäistäneet, että pihaa voi kohdella kuin se olisi heidän omansa.

Käytön tutkiminen ja seuraaminen pihalla voisi tuottaa mielenkiintoisia havaintoja. Lisääntykö ulkoilu ja mitä asukkaat ja hoitajat pihalla tekevät? Pihaan luodaan jonkinlainen suhde, jonka tutkiminen ja vertaaminen aiempaan voisi kertoa jotain.

Todelliset tulokset suunnittelutyöstä tulevat mielestäni esiin vasta kesäkuussa 2014, kun pihaa pääsevät käyttämään sen todelliset käyttäjät. Toivottavaa myös on, että pihan toteutus vastaa suunnitelmaa. Parhaassa tapauksessa alueesta muotoutuu käyttäjilleen miellyttävä ajanviettopaikka, joka toimii oleskeluhuoneen jatkeena varsinkin kesäisin.

## LÄHTEET

- Aejmelaesus, R., Kan, S., Katajisto K-R., Pohjola L. 2007. Erikoistu vanhustyöhön.
- Era, P. 1997. Ikääntyminen ja liikunta. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 108
- Hautala, E. 2012. Senioriopas.
- Hirvensalo, M., Rasinaho, M., Rantanen, T. & Heikkinen E. 2013. Liikunta. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J. & Rantanen, T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Kaaro, J. 2010. Terveenä 100-vuotiaaksi.
- Karviainen. 2013. Suomalainen taimi. Marjakasvit. Karviainen. Viitattu 15.12.2013  
<http://suomalainentaimi.fi/karviainen>
- Kesäomena 'Huvitus'. 2013. Suomalainen taimi. Hedelmäpuut. Kesäomenat. Viitattu 15.12.2013  
<http://suomalainentaimi.fi/kesaomena-%E2%80%99huvitus%E2%80%99>
- Kesäomena 'Pirja' FinE. 2013. Suomalainen taimi. Hedelmäpuut. Kesäomenat.. Viitattu 15.12.2013  
<http://suomalainentaimi.fi/kesaomena-pirja-fine>
- Kivelä, S-L., Vaapio S. 2011. Vanhana tänään.
- Koskinen S., Aalto L., Hakonen S., Päivärinta E. 1998. Vanhustyö
- Liikuntasuositukset ja sairaudet. n.d. Terveysverkko. Tietopankki. Työikäisille. Viitattu 15.11.2013  
[www.terveysverkko.fi/tietopankki/tyoikaisille/liikuntasuositukset](http://www.terveysverkko.fi/tietopankki/tyoikaisille/liikuntasuositukset)
- Mustaherukka. 2013. Suomalainen taimi. Marjakasvit. Herukat. Viitattu 15.12.2013  
<http://suomalainentaimi.fi/mustaherukka>
- Noppiari, E., Koistinen P., 2005. Laatua vanhustyöhön.
- Punakerukka. 2013. Suomalainen taimi. Marjakasvit. Herukat. Viitattu 15.12.2013  
<http://suomalainentaimi.fi/punaherukka>
- Riihiluoma, T. 2013. Saliininkodin pihassa möyrii pian kaivuri. Suupohjan sanomat 28.6.2013. Viitattu 3.11.2013

<http://www.suupohjansanomat.fi/uutiset/online-uutiset/saliininkodin-pihassa-moyrii-pian-kaivuri-1.1416325>

Saliininkoti. n.d. Hoidon ja hoivan palvelut. Ikäihmisten palvelut. Palveluasuminen. Viitattu 3.11.2013

[http://www.llky.fi/site?node\\_id=1041](http://www.llky.fi/site?node_id=1041)

Tehostettu palveluasuminen. n.d. Palvelut. Sosiaali- ja terveystieteiden palvelut. Viitattu 3.11.2013

<http://194.251.35.222/Kiinteasivu.asp?KiinteasivuID=4454&NakymaID=213>

Tietoa D-vitamiinista. n.d. D-vitamiini Viitattu 2.1.2014

[http://www.d-vitamiini.fi/tietoa\\_d-vitamiinista/](http://www.d-vitamiini.fi/tietoa_d-vitamiinista/)

## KYSELYN SAATE

Hei!

Olen Veera Mäkitalo, maisemasuunnittelun opiskelija Hämeen ammattikorkeakoulusta. Opintoni ovat siinä vaiheessa, että opinnäytetyön tekeminen on ajankohtainen. Opinnäytetyön aiheeksi valikoitui Salininkodin laajennuksen piha-alueet. Eli siis pihasuunnitelman teko laajennuksen yhteyteen. Jotta piha palvelisi mahdollisimman hyvin sen käyttäjiä, olen tehnyt kyselyn, jolla kartoitetaan pihan käyttöä ja uusia toiveita. Kyselyn tuloksia käytetään suunnittelun apuna tuottamaan miellyttävä ja toimiva piha.

Asukkaille ja hoitajille on omat erilliset kyselyt, vaikka kysymykset ovatkin samankaltaisia. On tärkeää että kummatkin vastaavat omaan kyselyynsä. Asukkaan toivotaan vastaavan kyselyyn itsenäisesti, vaikka apu on tarvittaessa sallittu. Tärkeämpää on, että kyselyillä saadaan suuri vastausprosentti. Kaikki kyselyt käsitellään nimettöminä. Kyselyn tulokset on mahdollista saada nähtäväksi niiden valmistuttua.

Kyselyt lähetetään minulle kirjekuorella. Kyselyihin tulee olla vastattu viimeistään 10.12.2012 mennessä ja ne tulee postittaa viimeistään 11.12.2012.

Jos teille tulee jotain erityistä mieleen pihan suhteen tai on jotain erityistä joka suunnittelussa tulisi huomioida, niin minuun voi ottaa mieluusti yhteyttä sähköpostitse myös kyselyn jälkeen.

Kiitos vastauksistanne!

Terveisin:

Veera Mäkitalo

veera.makitalo@student.hamk.fi

0400 733 805

Osoite:

Taloustie 7A4

14610 Lepaa



## KYSELY SALIININKODIN ASUKKAILLE

Olen maisemasuunnittelun opiskelija Hämeen ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyönä pihasuunnitelman laajennuksen yhteyteen. Kyselyn on tarkoitus kartoittaa nykytilannetta ulkoalueiden käytön osalta, tiedustella tulevia tarpeita ja selvittää henkilökunnan asenteita vanhusten ulkoilua kohtaan. Kyselyä käytetään suunnittelun apuna vastaamaan ulkoalueiden käyttäjien tarpeita. Vastaamalla kyselyyn, pystyt vaikuttamaan siihen, mihin suunnittelussa kiinnitetään huomiota.

Veera Mäkitalo  
veera.makitalo@student.hamk.fi

### **Vaihtoehtoisissa kysymyksissä sopivin vaihtoehto valitaan.**

Ulkoiletko? Kuinka usein?

- ☐ Useammin kuin kerran päivässä
- ☐ Kerran päivässä
- ☐ Muutaman kerran viikossa
- ☐ Harvemmin kuin kerran viikossa
- ☐ En ulkoile

Haluaisitko ulkoilla? Kuinka usein?

- ☐ Useammin kuin kerran päivässä
- ☐ Kerran päivässä
- ☐ Muutaman kerran viikossa
- ☐ Harvemmin kuin kerran viikossa
- ☐ En halua ulkoilla

Innostetaanko sinua ulkoiluun?

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei
- ☐ Joskus

Onko ulos helppo päästä?

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei

Jos ei, mitkä asiat koet esteeksi? Voit valita usean vaihtoehdon.

- ☐ Portaat
  - ☐ Kynnykset
  - ☐ Ovet
  - ☐ Huonekalut
  - ☐ Joku muu este, mikä?
-

Millaisista kasveista pidät? Voit valita usean vaihtoehdon.

- ☐ Värikkäät
- ☐ Kukkivat
- ☐ Yksiväriset
- ☐ Syötävät (esim. marjapensaat, omenapuut)
- ☐ Erikoiset (uudislajikkeet)
- ☐ Tuoksuvat
- ☐ Vanhanaikaiset

Mitä haluaisit tehdä pihalla? Voit valita usean vaihtoehdon.

- ☐ Istuttaa kasveja
- ☐ Kitkeä
- ☐ Poimia/syödä marjoja
- ☐ Haravoida
- ☐ Hiekoittaa
- ☐ Jumpata
- ☐ Jutella
- ☐ Istuskella

Mikä on lempivuodenaikasi?

- ☐ Kesä
- ☐ Syksy
- ☐ Talvi
- ☐ Kevät

Onko hyvä ikkunanäkymä tärkeä?

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei

Onko sinulla jotain erityistoiveita pihan suhteen? Esimerkiksi mitä siellä voitaisiin tehdä tai mikä kasvi siellä tulisi olla.

---

---

---

Kiitos vastauksesta!



## KYSELY SALIININKODIN HOITOHENKILÖKUNNALLE

Olen maisemasuunnittelun opiskelija Hämeen ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyönä pihasuunnitelman laajennuksen yhteyteen. Kyselyn on tarkoitus kartoittaa nykytilannetta ulkoalueiden käytön osalta, tiedustella tulevia tarpeita ja selvittää henkilökunnan asenteita vanhusten ulkoilua kohtaan. Kyselyä käytetään suunnittelun apuna vastaamaan ulkoalueiden käyttäjien tarpeita. Vastaamalla kyselyyn, pystyt vaikuttamaan siihen, mihin suunnittelussa kiinnitetään huomiota.

Veera Mäkitalo

[veera.makitalo@student.hamk.fi](mailto:veera.makitalo@student.hamk.fi)

Puh. 0400 733 805

Mahdolliset kysymykset, tiedustelut ja muut yhteydenotot mieluusti sähköpostilla.

### Ohje

Vaihtoehtoisissa kysymyksissä sopivin vaihtoehto valitaan. Tarvittaessa kysymyksen yhteydessä on lisäohjeita.

### Nykytilanteen kartoittaminen

1 Käytetäänkö piha-aluetta ulkoiluun? Voit valita usean vaihtoehdon.

- a) Yksin
- b) Yhdessä hoitajan kanssa
- c) Yhdessä omaisen kanssa
- d) Muiden asukkaiden kanssa
- e) Piha-aluetta ei käytetä

2 Mikä on tällä hetkellä suosituin ulkoilualue? Ympyröi kartasta.  
Kartta on kyselyn liitteenä.

3 Onko asukkaiden helppo päästä ulos?

- a) Kyllä
  - b) Ei
- Miksi ei?
- 

4 Haluavatko asukkaat ulkoilla?

- a) Useammin kuin kerran päivässä
- b) Kerran päivässä
- c) Muutaman kerran viikossa
- d) Harvemmin kuin kerran viikossa
- e) Eivät halua ulkoilla

5Innostetaanko asukkaita ulkoiluun?

- a) Kyllä
- b) Ei
- c) Joskus

### **Uusi alue**

6Millainen ympäristö ulkoiluun houkuttaisi?

---

---

7Olisiko ulkona tarve tehdä jotain?

- a) Kyllä
- b) Ei

Jos vastasit kyllä, niin mitä? Voit valita usean vaihtoehdon.

- a) Istuttamista
- b) Kitkemistä
- c) Haravointi
- d) Hiekoitus
- e) Pelit
- f) Jumppa

8Mikä houkuttaisi vanhuksia ulkoilemaan?

---

---

9Millaiset kasvit olisivat miellyttäviä pihalla? Voit valita usean vaihtoehdon.

- a) Värikkäät
- b) Kukkivat
- c) Yksiväriset
- d) Syötävät (esim. marjapensaat, omenapuut)
- e) Erikoiset (uudet lajit ja lajikkeet)
- f) Tuoksuvat
- g) Vanhanaikaiset

### **Asenteet**

10Onko asukkaiden ulkoilu tärkeää?

- a) Kyllä
- b) Ei

11Haluaisitko itse ulkoilla palvelutalossa/vanhainkodissa?

- a) Kyllä
- b) Ei
- c) En osaa sanoa

12 Mikä houkuttaisi sinua ulkoilemaan?

---

---

13 Onko sinulla jotain erityistoiveita pihan suhteen? Esimerkiksi mitä siellä voitaisiin tehdä tai mikä kasvi siellä tulisi olla.

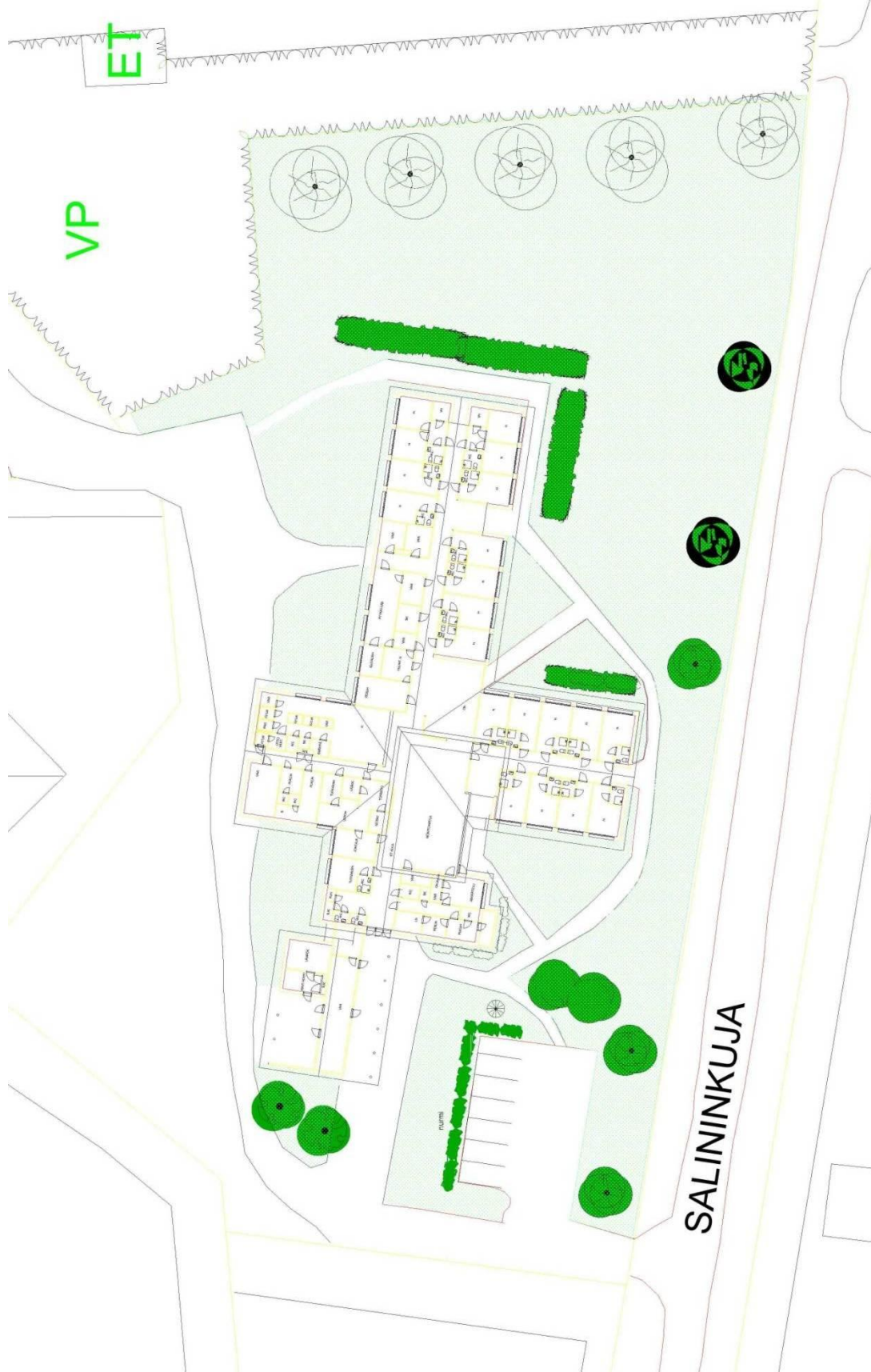
---

---

---

---

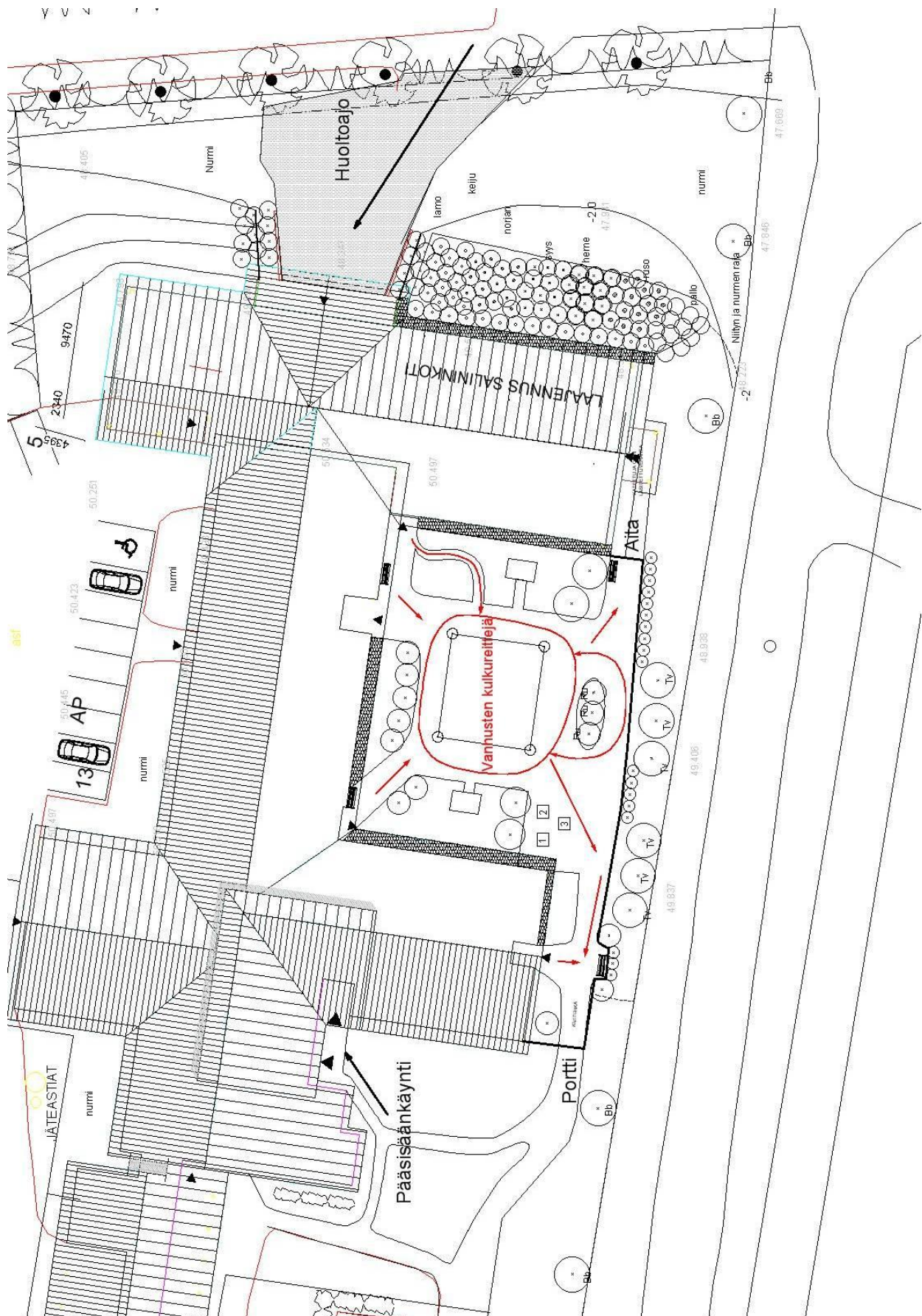
Kiitos vastauksesta!







VANHUSTEN KULKU, AITA, HUOLTOAJO JA PÄÄSISÄÄNKÄYNTI





VIHERTYÖSELITYS

---

# Salininkodin laajennus

---

## Piha-alueen työselitys

---

Karijoen kunta

Saliininkoti  
Saliininkuja 6  
64350Karijoki

Veera Mäkitalo  
maisemasuunnittelija  
AMK-opiskelija  
Mäkitalo Oy Suunnittelutoimisto

---

## **Työselitys, viherrakentaminen**

Tämä työselitys koskee Karijoen kunnassa sijaitsevan Salininkodin laajennuksen yhteydessä uudistettavaa piha-aluetta. Työselitys pohjautuu ”Viherrakentamisen yleinen työselostus VRT’11”- oppaaseen. Tätä opasta käytetään myös sopimusasiakirjana. Oppaan uusin painos on ilmestynyt 2011, jota tässä käytetään. Työselityksen litterointi perustuu VRT’11:sta litterointiin.

Viherrakentamisen yleinen työselostus –kirjan pystyy hankkimaan esimerkiksi Viherympäristöliiton verkkokaupasta, osoitteesta: <http://kauppa.vyl.fi/>.

## **11000 Olevat ja poistettavat rakenteet ja rakennusosat**

### **11100 Poistettava, siirrettävä ja suojattava kasvillisuus**

#### **11111 Poistettava kasvillisuus**

Alueelta poistetaan rakennusalueella sijaitseva kasvillisuus, isoja puita lukuun ottamatta kokonaan. Tilaaja ei halua säästää kasveja, joten ne tulee kuljettaa pois tontilta ja jatkokäsittellä oikealla tavalla. Poistettavista kasveista ei saa jäädä haittaavia kantoja tai juuria. Tilaaja poistaa hyötypuut omalla kustannuksella, mutta kantojen hävittäminen kuuluu työurakkaan.

#### **11113 Suojattava kasvillisuus ja luontoalueet**

Jätettäviä puita tulee varoa vaurioittamasta millään tavalla ja työmaan välittömässä läheisyydessä olevat puut tulee suojata. Suojaus täytyy tapahtua siten, että itse suojaus ei vahingoita puuta. Suojaustavan ja materiaalin urakoitsija valitsee sopivaksi katsomallaan tavalla.

Suojauksia todennäköisesti tarvitaan uutta sisään tuloa rakennettaessa tontin itäpäädyssä. Tällöinkään ei tarvitse kaikkia puita suojata, vaan vain ne, joissa on vahingoittumisvaara. Suojaukset on poistettava alueen valmistuttua ja vaurioittumisvaaran ollessa ohi.

### **11400 Poistettavat ja siirrettävät maa- ja pengerrakenteet**

#### **11410 Poistettava pintamaa**

Mahdollisesti jäävä pintamaa tulee uuden nurmen alueilta poistaa 20cm syvyydeltä ja korvata uudella kasvialustalla. Myös maisemaniityn osalta maa on poistettava tontin rajalle asti 20 cm syvyydeltä. Muilla nurmikkoalueille vahingoittuneet osat korjataan ja kylvetään uusi nurmi.

### **14000 Pohjarakenteet**

Pohjarakenteissa noudatetaan rakennustyöselityksen ohjeita.

## **20000 Päälyys- ja pintarakenteet**

### **21000 Päälyysrakenteen osat ja radan alusrakennekerrokset**

#### **21400 Päälyysteet ja pintarakenteet**

##### **21441 Luonnonkivilaatoitukset**

Rakennuksen sokkelin viereen tulee räystään levyinen kaistale pestyä luonnonkiveä kenttäkiveyksenä. Asennushiekka, jonka päälle kivet asetetaan, tulee olla paksuudeltaan 100mm. Suodatinkangas tulee asennushiekan ja kivien sekä nurmen väliin. Kivien pinta tasataan silmämääräisesti tasaiseksi. Asennushiekan jälkeen alkavat rakennekerrokset.

Oleskelualueille ja kulkuväylille levitetään kivituhkaa n. 5 cm. Tarkemmat ohjeet ovat rakennustyöselityksessä.

### **22000 Reunatuet, kourut, askelmat ja eroosiosuojaukset**

#### **22100 Reunatuet, kourut, askelmat ja muurit**

##### **22110 Reunatuet**

Nurmen/apilan ja kivituhkapäälysteen rajaksi tulee nurmikon reunakivi, joka asennetaan nurmen tasaan. Nurmikon reunakivenä käytetään Rudus Oy:n harmaata nurmikon betonireunalistaa, jonka mitat ovat 300\*80\*140mm tai vastaavaa kiveä. Reunakivi asennetaan asennushiekan varaan. Asennuksesta on detaljikuva.

### **23000 Kasvillisuusrakenteet**

#### **23100 Kasvualustat ja katteet**

##### **23110 Kasvualustat**

##### **23111 Tuotteistetut kasvialustat**

Nurmelle, apilalle, niitylle sekä istutettaville kasveille käytetään samaa tuotteistettua kasvialustaa. Kasvialusta ei saa sisältää monivuotisia rikkaruohonsiemeniä tai -juuria eikä muita vieraita esineitä. Kasvialustan tulee täyttää viherympäristöliiton ohjeellisen rakeisuusarvon sekä kasvialustojen suositellavat ravinnepitoisuudet ”Kotipihat” –osalta. Nämä ohjeet löytyvät esimerkiksi VRT 11:stä sivuilta 44 ja 45, taulukko 23111:T1 ja kuva 23111:K1.

Ryhmäruusuille kasvialustan tulee olla kohdan ”Vaateliat” mukainen. Viherrakentamisen yleinen työselitys, sivu 45 kuva 23111:K2.

#### **23200 Nurmi- ja niittyverhoukset**

##### **23211 Kylvönurmi**

Kohteessa nurmen käyttöluokka on A2. Kasvualustan paksuus on nurmen ja apilan osalta 200mm. kasvualusta tulee olla tasattu +/- 30 mm. Pinta ei saa kuitenkaan sisältää vettä kerääviä painanteita. Siementen tulee ehtiä itää ja juurtua ennen kasvukauden loppua tai sitten siementen kylvö tapahtuu niin myöhään syksyllä, että ne eivät ehdi itää samana vuonna, vaan kasvuunlähtö tapahtuu vasta seuraavana keväänä.

Maa tiivistetään siten, että siihen ei jää käveltäessä painaumia. Kylvön jälkeen kylvös tiivistetään vielä kevyesti. Tällöin siemenet peittyvät kevyesti. Huolehdataan kastelulla, ettei siemenkylvö pääse liian kuivaksi. Paikkauskylvö tehdään huonosti itäneille tai itämättömille kohdille.

Ohjeet koskevat nurmi- ja apila-alueita.

### 23220 Niityt

Alueelle tulee maisemaniitty, johon kylvetään monivuotisia kukkakasvilajeja sekä apilaa. Apila sekoitetaan valmiiseen maisemaseokseen. Seos kylvetään syksyllä, jotta siemenet saavat luonnollisen kylmäkäsitelystä. Seuraavana niitty alkaa kasvaa, mutta ei pakosti vielä kuki näyttävästi. Seuraavana vuonna kukinta on paljon runsaampi. Siemenseoksessa on monia lajeja, joista paikkaan sopivat ottavat hiljalleen enemmän tilaa itselleen. Maisemaniitylle on tervetulleita kauniisti kukkivat luonnonkasvit, jotka voidaan lukea myös koristekasveiksi. Vieraslajit ja rikkaruohot, esimerkiksi ylimääräiset heinät tulee poistaa.

Maisemaniitylle käytetään monivuotista maisemakukkapelto siemenseosta (Riistasien oy). Siemenseoksen sekoitussuhteelle kysytään suositusta yrityksestä, josta siemenet tilataan ja käytetään sitä.

### 23300 Istutukset

Kaikki kasvit ja niiden koko on määritelty kasvilistassa, eikä niitä tässä erikseen toisteta. Taimien tulee täyttää taimiaineistolaisissa määritetyt vaatimukset. Taimien tulee olla terveitä ja tasalaatuisia. Niissä ei saa olla kasvua haittaavia kasvitauteja tai tuholaisia tai muita vaurioita.

#### 23311 Puistopuut

Taimien tulee täyttää taimiaineistolaisissa määritetyt vaatimukset. Taimien tulee olla terveitä ja tasalaatuisia. Niissä ei saa olla kasvua haittaavia kasvitauteja tai tuholaisia tai muita vaurioita. Juuriston tulee olla hyväkuntoinen, eikä kiertyviä juuria saa olla.

Puilla istutuskanavan tulee olla 80cm syvä ja paakkua n. 20cm leveämpi.

Tuenta tulee tehdä siihen tarkoitetuilla tarvikkeilla. Sidosmateriaali ei saa hangata puun runkoa tai aiheuttaa muuta vahinkoa puulle.

Tonttia reunustaa alkutilanteessa Salininkujan puolelta harvahko lehmusrivi. Osa puista joudutaan poistamaan työn tieltä. Poistettujen puiden tilalle istutetaan koivuja (*Betula pendula*) suunnitelman osoittamalla tavalla. Turhia puita ei poisteta, vaan ne jätetään kasvamaan eikä niiden kohtaan koivuja istuteta.

### 23330 Pensaat ja köynnökset

Pensasryhmille tehdään yhtenäiset istutusalueet. Alueiden syvyys täytyy olla 60 cm. Myös köynnösten istutuskouppien syvyys tulee olla 60 cm. Pensaat istutetaan suoraan, mutta köynnökset istutetaan vinoon tukea päin. Köynnökset tulee istuttaa myös syvemmälle niin, että haarominen on mahdollista. Köynnökset ovat itsekiipeäviä, jolloin niitä ei tarvitse erikseen sitoa tukeen kiinni. Niiden kasvua tulee kuitenkin ohjata pergolan suuntaan esimerkiksi tukilangoilla. Viherrakentamisen yleisessä työselostuksessa on istutustavasta kuva, sivu 81, kuva 23330:K3. Kasveja ei saa päästää kuivumaan, vaan niitä on istutuksenkin jälkeen kasteltava.

Itärinteet pensasistutus sisältää paljon eri pensaita. Istutuksessa talon viereen tulee kolme riviä keijuangervoa. Tämän rivin jälkeen tulee lajit suunnitelman mukaisessa järjestyksessä noin metrin istutusvälillä. Istutuksesta ei ole tarkkaa istutussuunnitelmaa, vaan istutus myötäilee rinteen muotoilua.

### 23340 Perennat

Kohde ei sisällä perennoja

### 23350 Ryhmäruusut

Ruusuissa tulee olla 4 elinkykyistä versoa, jotka lähtevät jalonnuskohdasta tai 50 mm sen yläpuolelta. Jokaiselle istutusryhmälle kaivetaan yhtenäinen istutusoja, jonka syvyys on 60 cm.

Ruusujen kasvualustana käytetään kasvualustaa, joka täyttää vaateliiden kasvien kasvualustaehdot. Viherrakentamisen yleinen työselitys, sivu 45 kuva 23111:K2.

### 23360 Muut kukat

#### 23361 Sipuli- ja mukulakasvit

Alueelle istutetaan erilaisia sipulikasveja. Sipulien tulee olla lajilleen tyyppillisiä ja terveitä sekä voimakkaita. Sipulit istutetaan samaan kasvualustaan nurmen ja puiden kanssa. Kaikki käytettävät sipulilajit ovat keväällä kukkivia, joten niiden istutusajankohta on syksyllä. Sipulit tulee istuttaa ennen maan routaantumista. Istutussyvyys on noin 3 kertaa sipulin korkeus. Istutuksia ei kuitenkaan tehdä aivan mullan pohjaan. Narsisseja istutetaan vain puiden alle, joissa istutussyvyys riittää.

Sipuleille ei erikseen suunnitelmassa mainita istutusetäisyyksiä. Tarkoitus on, että sipulit istutetaan pieniin ryhmiin ympäri merkittyä istutusaluetta.

#### 23362 Ryhmäkasvit

Pergolan reunoille tulee istutuslaatikoissa kesäkukkia sekä mansikoita. Kesäkukat istutetaan joka vuosi uudelleen ja niissä voidaan käyttää haluttuja kasveja. Hyviä kasveja ovat esimerkiksi pelargoniat, petuniat, sametitukat, orvokit ja neilikat. Istutukseen voidaan käyttää myös talon asukkaita heidän kiinnostuksensa ja innostuksensa mukaan. Mansikat pyritään talvettamaan viileässä tilassa. Kuitenkin kuolleet yksilöt uusitaan aina keväisin, kun istutukset siirretään ulos. Ryhmäkasvit eivät kuulu maanrakennusurakkaan.

## **30000 Järjestelmät**

## **32000 Turvallisuusrakenteet ja opastusjärjestelmät**

## **32200 Aidat, puomit, portit**

## **32220 Metalliaidat**

## **32250 Portit**

rakennustyöselitys

### **Viherrakentamisen yleinen työselostus VRT ´11**

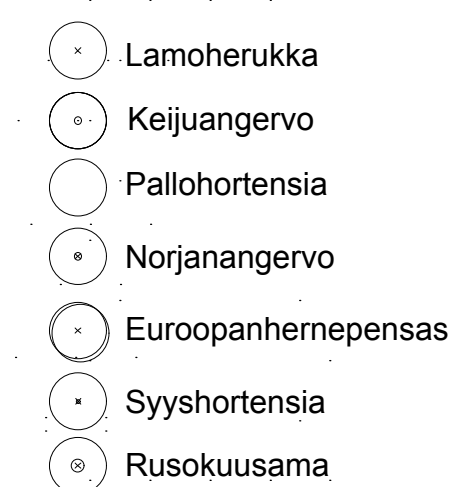
Viherrakentamisen yleinen työselostus VRT ´11 on tarkoitettu viherrakentamisen sopimusasiakirjaksi tilaajan, konsultin, urakoitsijan ja valvojan käyttöön. Julkaisussa esitellään keskeisimpien vihertöiden ja käytettävien materiaalien yleiset laatuvaatimukset. Muutamissa kohdin on esitelty myös rakenneratkaisuja sekä suositeltavia työohjeita. VRT ´11 korvaa Viherrakentamisen yleinen työselostus VRT ´09 -julkaisun ja päivittää sen sisältöä tarkennuksin ja käyttökokemuksiin perustuvan palautteen pohjalta. VRT ´11:n sisältö vasta InfraRYL 2010 Infra-rakentamisen yleiset laatuvaatimukset, osa 1 Väylät ja alueet -julkaisun lukujen 11111-11113 ja 23000 laatuvaatimuksia.

VRT ´11 sisältää lisäksi hulevesien imeytysrakenteiden, vesialtaiden ja rakenteiden, aita- ja porttirakenteiden sekä puistovalaisimien laatuvaatimukset.

Viherympäristöliiton julkaisu nro 49

ISBN: 978-952-5225-58-7





SALININKUJA